

*PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN
INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE GIMNASIA PASIVA DEL
COLEGIO NICOLÁS ESGUERRA JORNADA NOCTURNA POR MEDIO DE
EXPRESIÓN CORPORAL*

JAMES MARÍN

GABRIEL CUEVAS

*UNIVERSIDAD LIBRE FACULTAD DE LAS CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES PROYECTO
INVESTIGATIVO Y PRÁCTICA DOCENTE II
BOGOTÁ, D.C.
2013*

*PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN
INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE GIMNASIA PASIVA DEL
COLEGIO NICOLÁS ESGUERRA JORNADA NOCTURNA POR MEDIO DE
EXPRESIÓN CORPORAL*

JAMES MARÍN

GABRIEL CUEVAS

ASESOR:

JUAN CARLOS MEJIA

*UNIVERSIDAD LIBRE
FACULTAD DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PROYECTO INVESTIGATIVO Y PRACTICA DOCENTE II
BOGOTÁ, D.C.
2013*

TABLA DE CONTENIDO

• <i>PROBLEMÁTICA</i>	3
• <i>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</i>	3
• <i>ANTECEDENTES DEL PROBLEMA</i>	3
• <i>DEFINICIÓN DEL PROBLEMA</i>	3
• <i>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</i>	5
• <i>OBJETIVOS</i>	6
• <i>OBJETIVO GENERAL</i>	6
• <i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	6
• <i>JUSTIFICACIÓN</i>	7
• <i>MARCO TEÓRICO</i>	9
• <i>RELACIONES INTERPERSONALES</i>	9
• <i>COMUNICACIÓN INTERPERSONAL</i>	10
• <i>COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL</i>	11
• <i>LA COMUNICACIÓN EN GRUPO</i>	14
• <i>INTELIGENCIA INTERPERSONAL</i>	15
• <i>DEFINICIÓN DE LA COMUNICACIÓN</i>	15
• <i>MODOS EN QUE SE REALIZA LA COMUNICACIÓN</i>	17
• <i>DEFINICIÓN DE PROPUESTA DIDÁCTICA</i>	18
• <i>DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN</i>	19
• <i>DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL</i>	22
• <i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	23
• <i>FORMAS DE EXPRESIÓN CON EL CUERPO</i>	30
• <i>ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN</i>	32
• <i>MARCO CONTEXTUAL</i>	33

7.1 UBICACIÓN CONTEXTUAL	33
• METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	36
• TIPO DE INVESTIGACION	36
• ENFOQUE INVESTIGATIVO	37
• UNIVERSO POBLACION Y MUESTRA	38
• INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION	39
• PROPUESTA DIDACTICA	40
• UBICACIÓN CONTEXTUAL	41
• INTERVENCION PEDAGOGICA	41
• FUNDAMENTOS DIDACTICOS-PEDAGOGICOS	44
9.3.1- SOCIOLOGICOS	44
9.3.2- PEDAGOGICOS	45
9.3.3- AXIOLOGICOS	45
9.3.4- PSICOMOTOR	45
9.3.5- DIDACTICO-METODOLOGICO	46
9.3.6- DISCIPLINAR	47
• OBJETIVOS	49
9.4.1- OBJETIVO GENERAL	49
9.4.2- OBJETIVOS ESPECIFICOS	49
9.5- METAS DIDACTICAS	49
9.5.1- SECUANCIACION DE CONTENIDOS	50
9.5.2- METODOLOGIA	50
• MECANISMOS DE EVALUACION	53
• ENCUESTA	64
• DIARIO DE CAMPO	55
• PLANES DE CLASE	67

•	<i>RESULTADOS</i>	78
•	<i>CONCLUSIONES</i>	83
•	<i>ANEXOS</i>	84
•	<i>BIBLIOGRAFIA</i>	88

INTRODUCCIÓN

En la pregunta de investigación ¿Cómo mejorar la comunicación interpersonal de los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna, por medio de la expresión corporal? se hace referencia a la mejora de la comunicación entre los alumnos ya que esto surge como una necesidad actual de revisar y potenciar las propias emociones y trabajarlas como parte del desarrollo humano; mejorar la comunicación con uno mismo es la base para mejorar tanto a nivel de crecimiento personal, como posteriormente en la relación con los demás, de manera que se puedan establecer relaciones humanas positivas, en lo personal, ya que el alumno mejorara su medio de comunicación con los demás, familiar, porque son las primeras personas que nos ayudan a una mejora de comunicación ante los demás, laboral, por el hecho de que el estudiante cuando llegue al campo laboral su comunicación interpersonal debe ser aceptable dependiendo el cargo que aspire y social para tener un buen desenvolvimiento en su contexto en cuanto a la comunicación interpersonal se refiere.

En el marco teórico se podrá visualizar diferentes categorías en la comunicación interpersonal citadas por ANGUERA tales como proximidad o contacto físico, atención, observación, miradas sostenidas, comentarios y compartir una misma actividad ,que guiarán al estudiante a la resolución de conflictos, también se encontraran definiciones que tienen relación con la comunicación como lo son la comunicación intrapersonal, comunicación interpersonal y la comunicación no verbal, también se verán plasmadas las diferentes referencias teóricas de la expresión corporal y su utilidad en la educación física.

Según las observaciones dadas, se logró identificar un déficit comunicativo entre los estudiantes de Gimnasia Pasiva del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna debido a los diferentes contextos que conviven y esto ocasiona que los estudiantes no puedan comunicarse de la mejor manera dejando como conclusión la falta de integración en su contexto escolar.

La metodología que se utilizó fue un enfoque crítico social ya que este permite examinar los datos estadísticos y el poder analizarlos basados en los referentes teóricos y lo encontrado en el contexto para determinar la problemática del grupo y la posible alternativa de solución, el autor a referenciar es López Parra, Hiader.

En la propuesta didáctica implementada se utilizó una serie de ejercicios, actividades y talleres enfocados a la expresión corporal ya que esta ayudara al alumno a desarrollar las capacidades necesarias para mejorar una comunicación no verbal, potenciar al estudiante a comunicarse consigo mismo utilizando su cuerpo y su creatividad y con sus compañeros basándose en lo dicho anteriormente.

Por medio de la implementación de la propuesta didáctica que se realizarán mediante el transcurso de este proyecto y de los instrumentos para recabar la información como encuestas, entrevistas y diarios de campo y su respectivo análisis demostrará el cambio significativo de los estudiantes del colegio Nicolás Esguerra en sus procesos motrices y de comunicación con la comunidad educativa implicando la expresión corporal en ella.

**PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN
INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE GIMNASIA PASIVA DEL
COLEGIO NICOLAS ESGUERRA JORNADA NOCTURNA POR MEDIO DE
EXPRESIÓN CORPORAL**

1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1. Antecedentes del problema

El grado de gimnasia pasiva consta de 28 estudiantes que abarca los 15 a los 75 años, la gran mayoría laboran en diferentes empresas por lo que no tienen suficiente tiempo de realizar actividad física; también no pueden hacer ejercicio debido a que sufren de limitaciones físicas, por su edad avanzada o están embarazadas con un alto riesgo de aborto los cuales se relacionaran en el cuadro que se podrán observar en los anexos.

Según las observaciones dadas por medio de las actividades realizadas durante el año 2013 los estudiantes que asistieron a la clase de educación física, grupo de gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna presentaron dificultades en sus relaciones interpersonales debido a la falta de comunicación que tienen entre ellos mismos.

Para obtener una mejora en las relaciones interpersonales de los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra citamos a la autora Anguera Teresa que cita unas categorías muy influyentes como lo son la proximidad o contacto físico, atención, observación de miradas sostenidas, comentarios y expresiones verbales dirigidas hacia los otros y compartir una misma actividad. A base de estas categorías iniciamos nuestra propuesta ya que fueron una base principal para obtener los resultados esperados.

1.2. Definición del problema

Las personas que asisten a gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra presentan una serie de problemas de comunicación con ellos mismos y entre ellos (como la timidez), debido a la diferencia de edad del grupo, las diferencias de clases sociales y los problemas o discapacidades motrices debido a accidentes que se han presentado en su vida cotidiana, enfermedades, etc.

En el grupo de gimnasia pasiva se evidencian 3 personas de edad avanzada, 4 personas con embarazo de alto riesgo y 21 personas con diferente tipo de lesión, debido a estos problemas evidenciados muchos de los estudiantes al comienzo se sintieron en algún momento señalados y al relacionarse con los compañeros hubo mucha dificultad.

2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo mejorar la comunicación interpersonal de los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna, por medio de la expresión corporal?

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Implementar una propuesta pedagógica para mejorar la comunicación interpersonal de los estudiantes de gimnasia pasiva jornada nocturna del Colegio Nicolás Esguerra por medio de la expresión corporal.

3.2 Objetivos Específicos

- *Identificar los motivos por los cuales los estudiantes presentan problemas de comunicación interpersonal.*
- *Diseñar y aplicar una propuesta didáctica para mejorar la comunicación interpersonal de los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna por medio de expresión corporal.*
- *Identificar los cambios surgidos en la comunicación interpersonal después de la aplicación de una propuesta didáctica.*

4. JUSTIFICACIÓN

“La expresión corporal es la aptitud específicamente humana que partiendo de la vivencia del propio cuerpo permite al individuo conectarse consigo mismo y como consecuencia expresarse y comunicarse con los demás”.¹

La práctica de la expresión corporal permite reconocer el cuerpo en movimiento, sus gestos, su utilización y a partir de él establece una vía comunicativa por medio de las aptitudes y toma de conciencia de su personalidad, favoreciendo el desarrollo corporal y psicológico, por lo tanto a través de la expresión corporal, el estudiante va a poder conocer el significado de los gestos y posturas adoptados por él y por otras personas, así como a comprender como comunicarse con los otros utilizando como lenguaje los movimientos realizados con su propio cuerpo.

Tras analizar las definiciones de diversos autores se observo que la toma de conciencia del cuerpo va hacia la aceptación de sus limitaciones y al conocimiento de sus aptitudes. “Sin embargo, para llegar a conseguir un buen dominio del cuerpo, es necesaria una sensibilización, es decir, despertar las sensaciones corporales internas y la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos”². Por medio de las actividades de expresión corporal se aplicara en los estudiantes los diferentes modos de comunicación interpersonal citados por ANGUERA TERESA en su libro observación de conducta interactiva en contextos naturales que se basa en unas categorías tales como la proximidad, contacto físico, miradas sostenidas, comentarios y expresiones verbales dirigidas hacia los otros con el fin de compartir una misma actividad como lo puede ser las danzas, dramatización en donde los alumnos tengan un contacto físico y mental para ejecutarla

Esta investigación se hizo por medio de la metodología critico social porque a partir de la capacidad investigativa, expresiva y creativa se estructurarán

¹Ortiz, C. Expresión corporal una propuesta didáctica para el profesorado de educación física. (2002).pág. 45

² Arteaga, García, Viciano, Conde Educación física. Contenidos actividades y recursos (1997), pág. 125.

técnicas, objetivos, recursos y mecanismos de retroalimentación entre el docente y los estudiantes.

Se ve entonces que esta disciplina artística, es parte del vivir de todo ser humano “es un lenguaje que utiliza al cuerpo como medio, como instrumento, de representación, expresión, comunicación y creación”³.

Con estas series de actividades basadas en expresión corporal y enfocada en la comunicación interpersonal, el beneficio a la población trabajada es primero el aprovechamiento del tiempo libre, y lo más resaltante es que ellos podrán realizar estas actividades para mejorar o potenciar la comunicación con ellos y para ellos con el entorno social basados en su comunicación corporal.

³Stokoe,; Harf, Jaritonsky, *la expresión corporal*, (1978) pág. 95

5. MARCO TEORICO

Se encontrara los diferentes referentes teóricos acerca de relaciones interpersonales, ya que de acuerdo con la problemática este es el tema a resaltar, estarán las diferentes versiones teóricas de varios autores como por ejemplo Arteaga que por medio de su teoría acerca de relaciones interpersonales, nos permite identificar ciertas categorías como lo son De proximidad y/o contacto físico, Atención, observación, miradas sostenidas, Comentarios y expresiones verbales dirigidas hacia los otros., Compartir una misma actividad, nos permitió la identificación y la solución de la problemática a resolver.

5.1 RELACIONES INTERPERSONALES

De acuerdo a la problemática se encontraron diferentes definiciones que según los objetivos que se han planteado y las propuestas de los diferentes autores son:

Citando (ANGUERA, 1999), dice que las “relaciones interpersonales se refiere a los contactos de cualquier tipo que se dan entre el observado y el resto de acompañantes niños o adultos”⁴; tomando como referencia este concepto se puede determinar que una relación interpersonal puede efectuarse entre adolescentes y adultos, que es la población encontrada en el colegio Nicolás Esguerra

(ANGUERA, 1999)⁵, realiza una categorización en su investigación que nombra en su libro, la cual es muy útil para identificar las relaciones interpersonales en la población con la que ella está trabajando, la categorización que este autor implementa es:

- *De proximidad y/o contacto físico*
- *Atención, observación, miradas sostenidas*

⁴Anguera M. Teresa, observación de conducta interactiva en contextos naturales: aplicaciones, edicions universitat de Barcelona, 1999, pag 34

⁵Ibid., pag 35.

- *Comentarios y expresiones verbales dirigidas hacia los otros.*
- *Compartir una misma actividad*

Esta categorización, permitirá establecer con exactitud, donde se encuentra las relaciones interpersonales y donde no se encuentra, dando una dirección correcta a la investigación identificando datos exactos frente a las relaciones interpersonales.

El mundo de las interacciones personales permite establecer canales de confianza entre los educadores y alumnos. “las relaciones entre iguales son los intercambios que mantienen entre alumnos. La identidad personal, la amistad y los conflictos se generan en las relaciones entre iguales, sin embargo al estar juntos no es suficiente para reforzar los lazos colectivos”⁶

5.2 COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Puede darse de dos formas: la comunicación verbal y la comunicación no verbal, se trata de comprender el lenguaje corporal con sus matices hacia la persuasión, la información, la diversión, la expresión de emociones y el dominio de la interacción a través de la comunicación.

Entre dos o más personas puede haber una comunicación artificial, defensiva, mecanizada y puede también haber una comunicación fluida, abierta, espontánea, confiada y cordial. En la primera el individuo comunica cosas, como las podría hacer una máquina, en la segunda tiene buena comunicación. Esta no depende tanto del temperamento, rasgos de carácter, sino de la voluntad de compartir, de participar, de tener puentes, de involucrarse y darse a entender con los demás.

La comunicación abierta no tiene que ver con la abundancia de palabras superficiales, sino con la sinceridad y permitir la interacción con los demás...

⁶Gijón Casares Monica, encuentre cara cara valores y relaciones interpersonales, Editorial GRAO, Barcelona 2004, pag 15

La comunicación genuinamente interpersonal es “hablar con”, y no “hablar de”, o “hablar sobre”, esto exige sacar los sentimientos, aceptar totalmente al otro y sin embargo permanecer totalmente yo mismo.

La comunicación interpersonal se da entre dos personas que están físicamente próximas. Cada una de las personas produce mensajes que son una respuesta a los mensajes que han sido elaborados por la otra o las otras personas implicadas en la conversación.

Los seres humanos estamos incluidos en un mundo de la comunicación, por esto que para un mejor estudio se ha dividido en tres: La comunicación interpersonal que se realiza entre dos personas, la comunicación grupal que tiene lugar entre tres o más personas y la comunicación social que utiliza elementos técnicos y puede llegar a millones de personas. Aunque en este curso hablamos un poco también sobre la comunicación intrapersonal que es la que realiza cada quien con uno mismo.

Las distintas formas de comunicación presentan características distintas, ventajas y desventajas distintas y por tanto son útiles o inútiles según los objetivos de quien las utiliza. Nadie utiliza un canal de televisión comercial para dialogar con un amigo. Cuando se utiliza un medio de comunicación social es muy difícil saber cuál ha sido la reacción o el efecto del mensaje. Hoy se hace una diferencia muy clara entre medios de comunicación informativos, que no posibilitan el diálogo y medios de comunicación interpersonal que si lo facilitan.

5.3 COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL

Se determina como la comunicación que damos sobre nuestro propio yo interno en los diferentes contextos donde nos encontremos.

Es el diálogo que sostenemos con nosotros mismos, la conciencia, lo bueno y lo malo que nos acompaña y nos guía en nuestras vidas, a través de la comunicación intrapersonal, aprendemos a conocernos, a elaborar la imagen de nosotros mismos, a valorarnos, evaluarnos y estimarnos. Según Ricardo

Novoa, "La comunicación interna es a través de nuestros pensamientos, pero también a través de nuestro cuerpo que nos envía señales de alarma o de satisfacción"⁷.

A través del autoconocimiento, vamos integrando un auto concepto, es decir, una imagen de nosotros mismos, que puede ser negativa o positiva, estimulante o deprimente, equilibrada o desequilibrada, verdadera o falsa.

Ningún concepto o juicio es más trascendental para una persona que él se forme de sí misma, este concepto es la variable número uno de la comunicación humana condicionando las acciones y las reacciones de cada persona.

La comunicación intrapersonal es el modo en que somos coherentes con nosotros mismos; es la manera de llevar una relación adecuada entre lo que pensamos, sentimos y hacemos; es, en otras palabras, ser congruente, tener el privilegio de expresarnos con palabras que se adecuen justamente a lo que queremos decir sin dar oportunidad a interpretaciones ambiguas. Conocerse a sí mismo es piedra angular de las relaciones humanas.

Así, podemos decir que este tipo de comunicación es la que realiza un individuo consigo mismo, hacia adentro. Se da cuando una persona piensa en algo y toma decisiones respecto a lo elaborado en la mente. La "Comunicación Intrapersonal" se trata de una reflexión consciente en la cual tratamos de pensar sometiendo nuestras emociones y sensibilizándonos, así como darnos la oportunidad de mejorar en otros tipos de Comunicación en nuestro entorno. Algunos autores se niegan profundamente a darle a éste término el nombre de "Comunicación" debido a que lo manejan como un monólogo interior que cada uno tiene consigo mismo y la mayoría de las veces en silencio, otras en voz alta sin especificar alguna periodicidad. La "Comunicación Intrapersonal" se trata de una reflexión consciente en la cual tratamos de pensar sometiendo

⁷Novoa, Andrés Ricardo , Conceptos Básicos Sobre Comunicación, (1980), pág. 14

nuestras emociones y sensibilizándolos, así como darnos la oportunidad de mejorar en otros tipos de comunicación en nuestro entorno.

Comparte la misma raíz que comunidad. Se trata de un proceso de interacción o transacción entre dos o más elementos de un sistema donde los sujetos involucrados se influyen mutuamente e influyen sobre la realidad que los rodea. Accionan desde sus subjetividades a través de procesos de externalización e internalización.

Los elementos básicos que coexisten en todo acto comunicativo son: alguien que reformular un mensaje (codificador) expresado en un código (conjunto de símbolos) que sea comprensible para la persona a la cual va dirigido el mensaje (decodificador). El mensaje es un elemento necesario puede ser relativamente simple o puede ser extremadamente complejo donde el significado, sólo cobra sentido en función del contexto en el que se inscribe la acción. "De modo que la comunicación no es un amontonamiento de signos y símbolos sino un discurso es decir una obra de sentido y de coherencia que solamente nosotros, los seres humanos podemos construir."⁸ (Juan. Díaz Bordenave) Desde este punto de vista, la comunicación, estaría compuesta de procesos de feedback continuo, que hacen que la sola idea de plantearla como un monólogo lineal, resulte incorrecta.

El monólogo es una forma expresiva donde un emisor es receptor de sus propios mensajes. Es la vía de la comunicación intrapersonal. Podríamos decir que es una conversación íntima, profunda, personal que se logra mediante símbolos verbales, implícitos o representaciones imaginarias.

Sin embargo aunque el Yo sea el centro, hay un "hablarse a sí mismo", un reflexionar interno que nos lleva muchas veces a conocerse mejor. Según Isabelle Filliozat nos ayudaría a evitar comportamientos repetitivos que nos hacen fracasar en nuestras relaciones, una y otra vez; responsabilizarnos de nuestros actos y sentimientos, sin necesidad de señalar culpables ni sentirnos

⁸ Díaz Bordenave Juan, *estrategias de enseñanza-aprendizaje*, (1982), pág., 89.

víctimas de las circunstancias; convertirnos en la persona que deseamos ser, cambiando actitudes, hábitos y pensamientos y a comunicarnos de forma efectiva con los demás aprendiendo a conectar con sus sentimientos.

Si bien es unilateral porque el mensaje se envía desde y para uno mismo, la comunicación intrapersonal se da, no por desdoblamiento de la persona, sino que como proceso cumple con los requisitos de la comunicación.

El diálogo interior, en muchas oportunidades, lleva a interpretar la realidad en forma limitada dado que los pensamientos dependen de la historia de cada uno y del nivel de autoestima que se haya desarrollado por lo tanto para lograr una correcta comunicación intrapersonal es preciso aprender a conocerse a sí mismo y muchas veces se puede llegar a modificar esa realidad.

Para desarrollar una buena comunicación intrapersonal es necesario desarrollar una buena autoestima y examinar nuestras propias creencias acerca de los demás y de nosotros mismos. El conocimiento de uno mismo va a permitir una comunicación intrapersonal positiva y más productiva.

Lo que pensamos, sentimos, reflexionamos y conversamos con nosotros mismos tiene su importancia. Pero no siempre es suficiente. Saliendo del uno mismo es cuando nos vinculamos con el mundo y se da un verdadero diálogo.

5.4 LA COMUNICACIÓN EN GRUPO

Hemos visto lo que entendemos por comunicación en general y el proceso en toda comunicación. Ahora hemos de dar un paso más para ahondar en los diversos niveles de comunicación y de las barreras que, de hecho, existen en la relación de grupo.

El grupo facilita de manera espontánea la relación con otras personas. En el grupo, cada uno toma conciencia de la propia vida; en él se aprende a escuchar y a escucharse; se aprende a mirar, porque cada gesto, cada expresión, cada rostro es significativo, es un lenguaje que habla a quien quiera

captar el misterio que existe en cada persona; en el grupo se aprende a expresarse, a dar lo más personal, lo más rico que cada uno encierra.

5.5 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Está relacionada con la capacidad para entender y darse cuenta de las motivaciones, intenciones o deseos de los demás. Permite a las personas relacionarse de manera efectiva con los demás. Las personas con una alta inteligencia interpersonal tienen una alta sensibilidad a los sentimientos y estados de ánimo de los demás. La inteligencia interpersonal no tiene nada que ver con el hecho de ser extrovertido o gustarte o no la gente; tan solo significa que entiendes lo que las personas necesitan, que puedes empalmar con facilidad con los demás y comunicarte con ellos de manera efectiva. Suelen aprender mejor trabajando con otras personas y mediante debates. Vendedores, políticos, trabajadores sociales, psicólogos o profesores funcionan mejor si tienen una inteligencia interpersonal alta.

5.6 DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN

Pensar la comunicación, es pensarnos como seres humanos. Reflexionar sobre la comunicación, en este espacio académico, el fenómeno de la comunicación es indispensable al ser social; lo vivimos y experimentamos cotidianamente en casi todos los espacios y en todos los momentos, por ellos, plantear la comunicación desde el orden de las ideas, desde el pensamiento académico, no puede hacerse sin tomar en cuenta esta naturaleza de la comunicación como echo social en el que el individuo se siente individuo ante los demás.

La comunicación sugiere muchas cosas y todos nosotros, en algún momento de nuestra vida, hemos hablado de ella nos comunicamos, cotidianamente, todos los días de forma directa (cara a cara) o indirecta (por medio de algún

dispositivo como lo son teléfonos locales o celulares, computadoras); hacemos uso de ella también como consumidores de medios como la prensa, la radio, la televisión. Por tanto la comunicación es un hecho social que todos experimentamos cotidiana mente de una u otra forma.

Como afirma Raúl Fuentes (2001), “comunicación puede llegar a significar muchas cosas distintas y a veces contradictorias”.⁹Para unos, comunicación puede hacer referencia a los medios masivos; para otros, al establecimiento de vínculos con otras personas por medio del lenguaje; para otros más, a la participación en redes sociales o al consumo de, por ejemplo, información televisiva. Y así podríamos seguir enunciando ejemplos de lo que este concepto sugiere a quienes lo vivimos y experimentamos, que somos todos los seres humanos.

Esta condición ambigua del concepto de comunicación justifica explorar brevemente la etimología del término en cuestión. poner en común. En sus acepciones más antiguas, el término comunicación hacía referencia a la comunión, la unión, la puesta en relación y el compartir algo. Esta Definición, sin duda alguna, se aleja del asociar la comunicación casi automáticamente a la transmisión de información a través de dispositivos técnicos: los medios de difusión y las tecnologías de información y comunicación.

Si las primeras definiciones de comunicación apuntaban a esa dimensión más interpersonal, más relacional, en la actualidad parece que estas aproximaciones no son muy tomadas en cuenta. O al menos, en el imaginario más común que existe sobre la comunicación, es más frecuente encontrar referencias a la comunicación mediada tecnológicamente que a la comunicación asociada con la interacción y el vínculo entre seres humanos.

⁹Fuentes, Raúl, *La investigación de la comunicación en América Latina* (2001), pág.53

MORENO (2008) “En lugar de entender a la comunicación como mero contacto, podemos considerarla como una relación en la que se comparten contenidos cognoscitivos, es decir, la comunicación exige una acción que tenga como finalidad significar. La comunicación exige algo que compartir, la voluntad de compartir, alguien con quien hacerlo y las acciones de los que comparten la expresión y la interpretación”.¹⁰

GALINDO (2006) “La interacción es una cosa y la comunicación es otra. Interacción nombra a una situación en su dimensión de presente, cómo es que sucede el intercambio de algo que se pretende poner en común. La comunicación es la misma situación pero en el efecto de poner en común, de efectiva puesta en común. Es decir, la comunicación implica a la interacción, pero no a la inversa. Puede haber interacción sin comunicación, y parece que la comunicación supone algún tipo de interacción”.¹¹

5.7 MODOS EN QUE SE REALIZA LA COMUNICACIÓN

Información: intercambio de información que produce una variación en cualquiera de las posibilidades de elección del receptor. Es el que del qué

Instrucción: intercambio de información que produce una variación en la eficacia de cualquiera de las vías de acción del receptor. Es el cómo actuar

Motivación: intercambio de información que produce una variación en alguno de los valores u objetos del receptor. Es el por qué.

En este curso nosotros nos centramos en lo que es la comunicación interpersonal ya que para nosotros como futuros psicólogos es muy importante tomar en cuenta a la persona con la que estamos hablando para no convertir el modelo de la comunicación interpersonal en un modelo de comunicación lineal en el que solo nosotros emitamos un mensaje son tomar en cuenta a nuestros pacientes.

¹⁰ Moreno , Luís Álvaro, Comunicación Efectiva para el Logro de una Visión Compartida,(2008), pág. 143

¹¹ Galindo Cáceres, Luis Jesús, Hacia una Comunicología posible, (2006), pág. 56

Definición: La comunicación interpersonal es la actividad humana mediante la cual un sujeto promotor manifiesta sus contenidos de conciencia mediante una forma perceptible por los sentidos, a un sujeto receptor, con el objeto de que éste tenga acceso a esos mismos contenidos de conciencia, de esta manera esos contenidos pasan a ser de ambos o comunes intencionalmente.

La comunicación interpersonal es la forma de comunicación más importante para el hombre. Desde muy pequeños comenzamos a formar parte de ella, ya que una de las primeras relaciones que establecemos es de tipo afectivo (cuidadores) y aunque al inicio de nuestras vidas no tenemos un lenguaje estructurado la comunicación no verbal nos permite establecer estas primeras relaciones de tipo interpersonal, haciendo un recuento de nuestras vidas podríamos encontrar que los momentos más importantes de nuestra existencia, desde las decisiones más trascendentales de nuestra vida (hasta alguna que no lo son tanto) giran alrededor de un dialogo, de alguna influencia personal. Es por esto que es muy importante conocer bien los elementos de la comunicación interpersonal y el modelo de comunicación circular nos lo muestra de forma más fácil de comprender.

Aquí tenemos que la primera intención es lo que el emisor quiere que el receptor sepa, el emisor es la persona que está comunicando algo, el código es la forma en que lo dice (palabras, gestos etc.) el mensaje es lo que dice, el código es lo que el receptor entiende del mensaje, el receptor es el que está recibiendo el mensaje y la intención es lo que finalmente entendió el receptor.

Esto es muy importante porque nos da una muestra de que muchas veces es una cosa lo que queremos expresar y es otra lo que las demás personas entienden de aquí es también de donde muchas veces surgen las barreras de la comunicación.

5.8 DEFINICIÓN DE PROPUESTA DIDACTICA

Una propuesta didáctica es un instrumento de trabajo para orientar/guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje escolar.

“Los contenidos (teóricos, prácticos y actitudinales) se organizan (planificación, secuencia de actividades con mayor o menor flexibilidad) para guiar/orientar el trabajo entre los profesores y el alumnos, sin cerrarse al resto de la comunidad (familia, entorno social amplio... “agentes”)”¹²

Debe especificar el cómo trabajar la metodología, incluyendo actividades (abiertas o cerradas). Nuestra propuesta didáctica debe ser una guía o recurso para el trabajo en aula y campo

5.9 DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN

Es una declaración de algo para darlo a entender. Puede tratarse de una locución, un gesto o un movimiento corporal. La expresión permite exteriorizar sentimientos o ideas: cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje transmitido del emisor a un receptor.

Existen distintas formas de expresión de acuerdo al lenguaje utilizado. Las más habituales son la expresión oral (que se concreta a través del habla) y la expresión escrita (mediante la escritura). Cada vez que una persona mantiene una conversación con otra está apelando a la expresión oral. De igual manera, cuando un sujeto camina por la calle y encuentra carteles con información (anuncios, publicidades, etc.), se trata de expresiones escritas, “La vida cotidiana también implica numerosas situaciones de expresión corporal (el comportamiento exterior, ya sea espontáneo o intencional) y expresión facial (manifestación de emociones a través del rostro). En el caso de la expresión corporal, puede tratarse de una manifestación artística, como la danza”.¹³

Otras expresiones artísticas son la expresión literaria (la literatura), que incluye la expresión poética, y la expresión teatral (las obras que utilizan el lenguaje escénico. La idea de expresión también se asocia a la demostración. Los regalos u obsequios son considerados como expresiones de afecto (quien regala le transmite su cariño a la persona que recibe el presente). También

¹² Ausubel, N. *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*, (1983). Pág. 54

¹³ Bolaños Guillermo, *Educación Por Medio Del Movimiento Y Expresión Corporal* (2006), pág. 215.

puede hablarse de expresión de disgusto o disconformidad cuando alguien manifiesta su rechazo a una situación.

Expresión: Se denomina expresión a la manifestación de los deseos, pensamientos y emociones de una persona. Por extensión suele utilizarse para referirse a todo tipo de manifestación o fenómeno causado por otro. La noción de expresar algo se vincula con la de mostrarlo como patente y evidente para el resto de las personas y no debe extrañar que sea una necesidad que se ha hecho presente desde los albores de la humanidad. Es así, por ejemplo, como puede encontrarse en cavernas pinturas en las paredes realizadas por los hombres primitivos que reflejaban la vida cotidiana de estos, mostrando escenas de obtención de recursos mediante la caza. Esta tendencia primigenia aún se mantiene presente y signa nuestras vidas.

El refinamiento y evolución natural de esta característica humana se lleva a cabo en el arte. Mediante éste se utilizan elementos perceptibles por los sentidos para dar cuenta de la realidad íntima de cada hombre. Así, por ejemplo, la música se vale de sonidos, la pintura de colores, la escultura y la arquitectura de formas y la literatura de la utilización de palabras. Todas las civilizaciones que poblaron el orbe tuvieron una cultura formada por la integración de estas variantes expresivas.

“La expresión corporal es una forma de comunicación humana en la que se utiliza como medio el cuerpo y su movimiento se puede decir que la expresión corporal constituye un lenguaje común a todos los hombres que se basa en la capacidad de transmitir sus actitudes y sentimientos por medio del movimiento”¹⁴

Ahora bien, el medio básico que ha empleado el hombre para expresarse y comunicarse, más allá de los precedentes refinamientos, es sin lugar a dudas el lenguaje verbal. Es harto interesante comprobar que a pesar de todas las

¹⁴Enguádanos Floreani , Ma Jesús, *El cuerpo como elemento fundamental de expresión* (2004), pag.214.

diferencias existentes entre las distintas lenguas que existen y existieron, hay estructuras que se mantienen constantes en todas ellas, situación probada por el lingüista Noam Chomsky. También es llamativo lo difícil que se torna explicar en términos evolutivos la aparición de esta capacidad en la raza humana, por lo distante que se encuentra de la comunicación de las bestias entre sus congéneres¹⁵.

Definición de corporal: se aplica el término corporal para hacer referencia a todo aquel fenómeno, elemento o situación que se relacione con el cuerpo, tanto de los humanos como de los animales. Corporal actúa entonces como un adjetivo y puede ser utilizado en numerosas y variadas situaciones en las que se hable respecto del cuerpo. En este sentido, el término corporal también es aplicado a otras áreas en las que se está tratando de hacer referencia a estructuras de cuerpo o corporativas, tal como sucede con el cuerpo militar.

Evidentemente, el uso más común del término corporal es aquel que se relaciona con la estructura anatómica de un sujeto o animal. “Así entendemos al cuerpo como un complejo sistema de materia que está compuesto por diversos elementos y secciones, y que además realiza infinito número de funciones fisiológicas, químicas y biológicas que nos permiten subsistir en el medio corporal, por lo general se vincula más que nada con este tipo de cuestiones biológicas y de salud más que con cuestiones de tipo psíquica o mental”¹⁶

Podemos señalar además que un buen estado corporal es aquel en el que el cuerpo se encuentra equilibrado en diferentes áreas de su funcionamiento, principalmente en su estado físico y orgánico. Las condiciones de buen estado corporal se obtienen a partir de la realización de actividad física, de una buena alimentación y del desarrollo y adquisición de buenos hábitos de vida tales como no fumar, contar con buen descanso y recreación

¹⁵Chomsky Noam, *problemas actuales en teoría lingüística*, (1981), pág. 162

¹⁶Mesonero Valhondo Antonio, *Psicóloga de la educación psicomotriz* (2000), pag.145

Para muchas culturas no occidentales la conexión mental-corporal es de gran importancia ya que se considera que tal equilibrio es lo que permite al individuo mantener una buena experiencia de vida. Para eso se necesita llevar a cabo diferentes tipos de meditaciones y actividades en las que tanto la mente como el cuerpo se desconectan del medio y se ponen en profundo contacto uno con otro.

Corporal. Autores como Jean Le Boulch lo definen como “el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en reposo o en movimiento, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”¹⁷

Pierre Vayer y Louis Picq lo definen como “la organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo, en relación con los datos del medio exterior”¹⁸.

Schilder propuso una de las definiciones más aceptadas para este concepto de imagen corporal reuniendo aspectos neurológicos y psicoanalíticos “la imagen del cuerpo que nos formamos en nuestra mente, es decir, la apariencia física que le atribuimos a nuestro cuerpo”¹⁹ Actualmente se encuentra más completa la definición propuesta por Slade “la imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo”.²⁰

5.10 DEFINICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL

SANTIAGO P (1985) “como componentes educables la capacidad perceptiva y la capacidad para lograr la creatividad del alumno”.²¹

DENNIS (1980) “Diferencia la expresión sobre el cuerpo y la expresión corporal dando importancia a la segunda para el ámbito educativo, promoviendo la necesidad del ambiente donde los espacios pedagógicos han de permitir al cuerpo la construcción, la libertad y la seguridad que posibilite la creación. Se

¹⁷Le Boulch Jean, *el cuerpo en la escuela en el siglo xxi*, (2001), pág. 116

¹⁸Pierre Vayer y Louis Picq, *examen psicomotor*, (1995), pág. 138

¹⁹Schilder, *la imagen y la apariencia del cuerpo humano*, (1950), pág. 143

²⁰Slade, *¿Cuál es la imagen corporal?*, (1994), pág. 342

²¹Santiago, p. *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal*, 1985. Pág.20.

*busca que en las prácticas corporales prevalezca la expresión, la creación y la imaginación”.*²²

*STOKEE (1988) “Propone como contenido educativo para la expresión corporal la danza como una expresión de arte, salud, educación en genera, exigiendo tres elementos básicos: el cuerpo, la creatividad y la comunicación; además de elementos técnicos que permiten el desarrollo creativo conceptuándola como lenguaje a diferentes niveles de comunicación ya sea con uno mismo o con otros”.*²³

*MATEU (1993) “propone que la expresión corporal es el punto de encuentro entre el desarrollo corporal y las actividades artísticas donde se pretende optimizar la cualidad del movimiento para potencializa la creación como factor central de las actividades artísticas”.*²⁴

*GARCIA Y MOTTOS (1990) “la virtud de la expresión corporal consiste en buscar y encontrar los medio adecuados para una correcta expresión y comunicación de ideas y sentimientos, lo cual se puede entender como que la expresión corporal se compone de dos elementos, uno expresivo acción externa que supone la capacidad de emitir y descifrar mensajes corporales , y , el cognitivo, que engloba todas las actividades que tienen en cuenta cualidades expresivas del movimiento, como gravedad, ligereza, lentitud, que determina el logro de la practicidad y la creatividad”.*²⁵

5.11 EXPRESIÓN CORPORAL

Es un medio que a través de códigos del cuerpo y de movimiento se comunica con el entorno, con los otros y consigo mismo. Está enmarcada en los lenguajes del arte y es esencial en el desarrollo de la formación del sujeto, pues el acceso y la comprensión de los mismos permiten entender y apreciar el mundo desde un juicio estético y cultural que vincula al ser humano con hechos

²² Dennis, enseñanzas artísticas y técnicas, (1980), pág. 179

²³Stokee, la expresión corporal, (1988), pág. 76

²⁴Matéu, los juegos en la educación física, (1993), pág. 56

²⁵García y Mottos, practica de la expresión corporal, (1990), pág. 69

sociales y culturales de diferentes contextos y épocas. La exploración del cuerpo y la expresión desarrolla la reflexión y la vivencia de varias formas de trabajo y aprendizaje en grupo, permitiendo la construcción de valores, roles y actitudes para la vida en comunidad.

La expresión corporal, según Verde (2005), “es el medio más antiguo de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado”²⁶. Este hace posible expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. El cuerpo es el instrumento de comunicación humana que cotidianamente entra en contacto con el medio y los otros. Esta concepción determina claramente el sentido de la expresión corporal como eje comunicativo de formación intrínseco al hombre desde sus orígenes.

Según las concepciones en torno a la expresión y el cuerpo como ejes de comunicación que utiliza diversos lenguajes, varios autores la definen: para Stokoe (1997), “es aquel medio que le permite al ser humano mejorar su crecimiento, desarrollo y maduración de forma integral”.²⁷

Schinka (2008) “la determina como ese camino que nos lleva a encontrarnos en un lenguaje propio. Esa ciencia que se origina en lo físico y que se une con los procesos internos de cada persona y que los regula por medio del lenguaje gestual creativo”.²⁸

Aja (1994) “dice que la expresión corporal exterioriza las emociones, los sentimientos, las sensaciones y los deseos desde lo más profundo de nuestro ser”²⁹. Por esto, la considera como esa expresión humana que se hace visible como lenguaje. Como se puede entender, los diferentes autores coinciden desde sus diferentes palabras en concluir que la expresión corporal es comunicación, expresión y conocimiento de sí mismo en la construcción del individuo. De igual forma, Romero (1999) “manifiesta que ésta genera el

²⁶ Verde, F. *Expresión corporal, movimiento, Creatividad, comunicación y Juego*. (2005), pág. 134

²⁷ Stokoe, P. *Expresión corporal: Arte, salud y educación* (1990). Pág. 43

²⁸ Schinka, *Expresión corporal*, (2008), pag 63

²⁹ Aja, *La expresión corporal en el marco de la reforma educativa*, (1994), pag 43

*desarrollo motriz, la comunicación y la estética. Teniendo en cuenta que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son sus elementos básicos”.*³⁰

*Así como lo afirma Ossona (1985), “quien manifiesta que la expresión corporal es la posibilidad que tiene el ser de expresarse en su totalidad de forma espontánea, a nivel individual y que se comunica con los otros”.*³¹

*El cuerpo se comunica siendo el medio de contacto con el entorno, la familia y la cultura. Es una forma comunicativa que se construye con las vivencias como lo mencionan Gubbay y Kalmar (1990), discípulas de Patricia Stokoe y quienes manifiestan que la “expresión corporal tiene que ver con el hecho del nacimiento, el desarrollo del ser en la vida y la muerte misma. El cuerpo siempre se expresa hasta que fenece, va tomando forma con las experiencias vividas en la familia, la sociedad y la cultura, el individuo interactúa con su medio y de éste recibe información. El cuerpo es el lugar de encuentro, el que reconoce y produce vivencias en la interacción con el mundo, creando unos códigos de comunicación y un propio lenguaje”.*³²*En esta sociedad multicultural llena de acontecimientos provocados por diferentes actores: el estado, la iglesia, los medios de comunicación, la familia, la escuela, la calle, la ciudad, etc. coexisten el cuerpo y su interacción social.*

*Santiago (1985) menciona que la “expresión corporal es el espacio donde el hombre se manifiesta consigo mismo, con los otros y con el mundo que lo rodea”.*³³*Entonces estos argumentos permiten visualizar las diferentes percepciones sobre las que se circunscribe la expresión corporal como ese medio que le permite al ser desarrollarse, comunicarse y dialogar con el mundo en el que existe.*

³⁰Romero, Los contenidos de la Expresión Corporal, (1994), pág. 156

³¹Ossona, El lenguaje del cuerpo: métodos de expresión corporal (1985), pág. 35

³²Gubbay y Kalmar, Expresión Corporal, una manera de danzar, (1990), pág. 67

³³Santiago, P. De la expresión corporal a la comunicación Interpersonal, (1985), pág. 78

Así mismo, los conceptos previos concuerdan en considerar la expresión corporal como un medio de comunicación y lenguaje que interactúa desde el cuerpo y el movimiento expresando sentimientos, emociones y sensaciones que posibilitan al ser expresarse consigo mismo, con el otro y con el entorno. De ahí que, la expresión corporal se visualiza como el medio que permite reconocer habilidades, destrezas y capacidades en escenarios de enseñanza aprendizaje, por medio de espacios creativos, llenos de imaginación, espontaneidad, goce e improvisación. Esto con el fin de enriquecer las didácticas y estrategias pedagógicas que propicien unas comunicaciones profundas, interdisciplinarias e íntegras. Como se observa, el cuerpo es esa herramienta que hace posible que el ser se comunique desde el interior al exterior. Desde que se nace, se vive y se fenece, éste es el que manifiesta su sentir y expresa las experiencias vividas por medio de procesos de estimulación, exploración, desarrollo y expresión en sí mismo.

La comunicación desde el cuerpo, identifica en la expresión corporal formas narrativas vinculadas a diferentes tipos de lenguaje como el relato desde la imagen fija o móvil, el texto y el cine, y en cualquiera de las formas de expresión estética y simbólica que contextualizan ese cuerpo que habla. Las relaciones establecidas por el cuerpo, el movimiento y el espacio generan formas narrativas desde la oralidad que se trabajan a través del juego y la representación. Estas desarrollan destrezas y habilidades corporales por medio de la imaginación y la simulación de roles

Dos grandes cualidades que evidencian la Expresión Corporal a nivel del lenguaje son la espontaneidad y la creatividad. En primera instancia, El Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, concibe la espontaneidad como (nombre) Cualidad de espontáneo, “expresión natural y fácil del pensamiento Y espontáneo (adjetivo) “Voluntario o de propio impulso, que se produce aparentemente sin causa” Estos conceptos sostienen que el exteriorizar, es aquello que el cuerpo siente o habla y la espontaneidad, deja que emanen sentimientos sin ninguna norma preestablecida de comunicación.

Esa forma de manifestar sin mucha consciencia las sensaciones y estímulos que suscitan una forma de expresión libre, es la que identifica a los sujetos y los hace visibles en su sentir. Y aunque Ossona (1985), “manifiesta que lo que hace un movimiento expresivo es la espontaneidad y no la intencionalidad”³⁴, sería importante reflexionar sobre el hecho de que sin una finalidad, sin una razón, ya sea de alegría, tristeza, indiferencia o cualquier emoción no se daría libremente una expresión desde el cuerpo, pues se necesita esa energía, ese motor motivacional que impulsa al hombre a reaccionar de una forma y no de otra con libre albedrío. Claro sin desconocer lo que también afirma Ossona (1985), cuando reitera que en la “expresión espontánea el ser converge totalmente de manera individual o grupal con una intención comunicante que de alguna manera se hace lenguaje mediado por la corporalidad”.³⁵ Es así como la pedagogía del cuerpo potencializa la espontaneidad y la creatividad, la cual se ajusta como bien lo manifiesta Moreno (1966), “a partir de una nueva situación, o una respuesta diferente a una situación dada antes”.³⁶

Creatividad corporal: En primer lugar, la vivencia corporal, es el medio óptimo para el crecimiento, el desarrollo, la comunicación y la creatividad personal.

Por el movimiento se conoce y se armoniza el cuerpo. Desde el movimiento se conecta con el mundo interno emocional. Con el movimiento, a través del juego simbólico, se descargan las tensiones y se libera la mente. En ese camino, se desarrolla la imaginación y la creatividad. Y se llega a la comunicación común creativa.

A partir de esa vivencia, se adquirirán los conocimientos, la técnica y los recursos pedagógicos necesarios para su desarrollo en el ámbito profesional, cualquiera que éste sea.

Desde el primer módulo se vivirá la didáctica de la expresión corporal, los procesos de aprendizaje, el desarrollo de la creatividad y de la comunicación.

Es un proceso que nos ayuda a generar ideas por medio de nuestros pensamientos, sentimientos, imaginaciones dependiendo de nuestro estado de

³⁴ Ossona, *El lenguaje del cuerpo: métodos de expresión corporal* (1985), pág. 46

³⁵ Ossona, *El lenguaje del cuerpo: métodos de expresión corporal* (1985), pág. 59

³⁶ Moreno, *Psiterapia de grupo y psicodrama: introducción a la teoría y la praxis*, (1966), pág. 56

ánimo, también la podemos definir como un estilo que tiene nuestra mente para generar ideas, objetos etc. Identificando un punto de originalidad del individuo.

¿Cómo crear con el cuerpo? Podemos crear mediante una serie de actividades que ayuden a utilizar la creatividad, la imaginación etc. Por ej.

Realizar una dramatización presentando una foto, realizando un cuento dramático

El escultor viviente: se trata de que una persona crea una figura en plastilina, la otra persona con los ojos vendados debe descifrar de que figura se trata.

La podemos realizar mediante nuestros gestos, señas, movimientos, ritmo, creatividad y lenguaje por medio de los siguientes conceptos:

Imaginación y creatividad, Estructuración y memoria espacial, Ritmo y movimiento, Sentido de grupo y de equipo, Lenguaje descriptivo.

La actitud de crear, de generar ideas y propiciar cambios. Así es como la expresión corporal se enmarca en un proceso de creación permanente. Esta afirmación es apoyada por Sternberg (1997), quien resalta que “el proceso de enseñanza aprendizaje estimula el potencial creativo desde la expresión corporal como método de enseñanza que permite al sujeto desarrollar diversas actitudes simbólicas que se exploran en la primera infancia y se manifiestan en el juego, el movimiento y la expresión como lenguaje comunicativo”³⁷. Este marco dinamiza la adaptación a una sociedad y a la solución de problemas con la seguridad que da el ser creativo. La creatividad se caracteriza por espontaneidad y libertad en cualquiera de los códigos como ocurre en la plástica, la música, la danza y el teatro.

Es esencial abordar el tema de la expresión corporal desde la sociología para decir que ésta forma parte de las competencias comunicativas, es la conducta gestual espontánea como lo expresa Hymes (1970), “inherente a todo ser humano, es un lenguaje extra verbal, paralingüístico, evidenciado en gestos,

³⁷Sternberg, L. La creatividad como rasgo caracteriológico. 1976, (pág.). 126

*actitudes, posturas y movimientos funcionales”.*³⁸ *Un lenguaje que se transforma poco a poco, para llegar a la expresión corporal en la toma de un código corporal propio basado en un proceso cinético, que permita la representación y creación de imágenes tanto del mundo externo como interno, con un sentido estético comunicativo. La expresión corporal se mira desde la perspectiva de la proxémica y la cinética corporal como esos elementos que nos permiten leer nuestro cuerpo y el del otro. En ese orden de ideas, la proxémica se relaciona con la comunicación no verbal y que se refiere a la distancia o proximidad física que hay entre los sujetos que mantienen una comunicación. Por lo tanto, es vital decir que ese cuerpo implícito en la relación, desde la cinética usa los movimientos corporales como medio de autoexpresión*

A partir del cuerpo, la expresión se vincula al mundo, a la realidad existente, recreando la cotidianidad en una forma crítica donde le niño no es un actor pasivo. Lo esencial no es hablar de ello sino abordarlo desde una visión contemporánea, que transmita en la imagen una intención de mejora comunicativa y la re significación a la luz de nuestros valores, destrezas y capacidades desarrollados. Según Bourdieu (1977), “la condición corporal debe ser interpretada bajo la perspectiva de la práctica social”,³⁹ el cuerpo debe ser un medio de expresión, una experiencia social y una forma de representación, desarrollos específicos de aptitudes físicas o sensoriales. Es decir las representaciones mentales que se tienen, se manifiestan indudablemente en el propio cuerpo, existe una relación directa en la expresión corporal con lo que se dice, se siente y se hace. La cotidianidad no existe sin la presencia de la expresión corporal porque ella hace parte de los lenguajes de significación social.

Es la capacidad que tiene el ser humano de vivir su sensibilidad, su imaginación su creatividad

³⁸ Hymes, sociolingüística, (1970), pag 23

³⁹ Bourdieu, Esbozo de una teoría de la práctica, (1977), pág. 123

5.12 FORMAS DE EXPRESIÓN CON EL CUERPO

Anita J. HARROW, autora de una clasificación importante de los objetivos educativos en el ámbito psicomotor, aplica la denominación de "comunicación no discursiva" a la comunicación motora, estableciendo dentro de ella la siguiente clasificación:

Movimiento expresivo

Movimiento interpretativo

Estas manifestaciones del comportamiento motor comprenden una extensa gama de movimientos comunicativos que van desde las expresiones faciales, desde las actitudes y gesticulaciones, hasta las más refinadas coreografía de la danza actual.

El movimiento expresivo: comprende los movimientos comunicativos que se utilizan en la vida diaria, lo integran tres factores, el porte y actitud del cuerpo, los gestos, y las expresiones faciales. Estos movimientos son manifestaciones corporales que exteriorizan las emociones internas de la persona y que acompañan a las expresiones orales para dar más fuerza a las palabras.

El movimiento interpretativo: comprende el movimiento creativo y el estético como manifestaciones expresivas de las sensaciones del hombre.

Las manifestaciones motoras del arte constituyen el medio de que se vale el intérprete para expresar por medio de un símbolo objetivo (la proyección de su cuerpo en el espacio a través de la realización de un movimiento), unas circunstancias subjetivas (sentimientos y emociones íntimas).

Los elementos expresivos del cuerpo y del movimiento son:

La manera de usarlos músculos

La manera de ocupar el espacio

La manera de usar y estructurar el tiempo

Por lo tanto, para poder expresarse, comunicarse y crear mediante el lenguaje corporal, se han de abordar los siguientes aspectos:

- 1. Toma de conciencia del cuerpo.*
- 2. Toma de conciencia del espacio.*
- 3. Toma de conciencia del tiempo.*

6. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

- *Haciendo una investigación, se hizo este proyecto, teniendo en cuenta y apoyándonos en el trabajo realizado en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Venezuela.*
- *sobre expresión corporal entre el cual se destaca la siguiente definición: El lenguaje corporal adquiere así la función de "lenguaje: la búsqueda de "un vocabulario" propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo.*
- *el voleibol como estrategia didáctica para desarrollar las relaciones interpersonales en el curso 503 del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna.*

Autores: Alonso Enrique Ojeda Melo, Mario Andrés Calle Rodríguez, Universidad Libre de Colombia.

Este proyecto trata de las relaciones interpersonales por medio del voleibol las cuales en el marco teórico definen conceptos principales acerca de la interpersonalidad.

7. MARCO CONTEXTUAL

El proyecto de investigación se está realizando en el Colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna con las personas pertenecientes a la asignatura de educación física- gimnasia pasiva (hombres y mujeres) el cual tiene un promedio de 15 a 75 años.

La institución se encuentra ubicada en la avenida 68#10-05 en el barrio lusitania de la localidad de Kennedy.

Es una institución de educación distrital, preescolar, básica primaria y media, la cual sus jornadas mañana, tarde y noche, por la mañana y la tarde son jornadas masculinas y la nocturna es mixta.

7.1 UBICACIÓN CONTEXTUAL

Colegio Nicolás Esguerra la cual su descripción es la siguiente:

Ubicación: el colegio está ubicado en la avenida 68#10-05 en el barrio lusitania de la localidad de Kennedy su teléfono es 2607388

Es una institución de educación distrital, preescolar, básica primaria y media, la cual sus jornadas mañana, tarde y noche, por la mañana y la tarde son jornadas masculinas y la nocturna es mixta.

El Consejo Directivo del Colegio Nacional Nicolás Esguerra es la instancia Directiva de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa. Los miembros designados legalmente tendrán voz y voto.

Los integrantes del consejo directivos son:

Arturo Varela Morales-----Rector

Frey Orlando Martínez-----Coordinador

David Mauricio Rincón Cerquera-----Estudiante

José Martin Riaño-----Exalumno

Pedro Hernán Vargas Cortes-----Sector productivo

PEI EDIFICAR FUTURO

Intencionalidad "quiero enseñarle a vivir dignamente"

OBJETIVOS:

- Formación humana integral*
- Mejoramiento de la calidad de vida*
- Cultura para el trabajo*
- Ingreso a la educación superior*

ENFASIS

Cultura de vida

Cultura ciudadana

EJES ARTICULARES

- Habilidades comunicativas*
- Trabajo en equipo*
- Formación ética*
- Aprendizaje lúdico*

PLAN OPERATIVO ANUAL (p.o. a) Y EVALUACIÓN INSTITUCIONAL

METAS

- Bajar niveles de agresividad.*
- Prevención de distribución y/o consumo de sustancias psicoactivas.*
- Educación sexual.*
- Mejoramiento académico.*
- Cultura de la evaluación para mejorar.*

MISIÓN

Ser una escuela de comprensión humana y un colegio líder que propicia: sólida formación humana, desarrollo de saberes, conocimientos y competencias, contribuyendo así, al mejoramiento de oportunidades individuales y colectivas para elevar el nivel de calidad de vida de la sociedad donde sus educandos y egresados participen.

¿Hacia dónde va el colegio?

A satisfacer necesidades educativas de la comunidad a través de un currículo de formación integral que favorezca:

Descubrimiento y crecimiento de aptitudes y valores

Trato respetuoso

Evaluación formativa y justa

Cuidado y practica de principios éticos de convivencia y servicio.

8. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

8.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación surge como respuesta a la problemática de déficit de expresión corporal y comunicativa interpersonalmente de los alumnos de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra, de acuerdo a sus dificultades individuales como discapacidades corporales y/o comunicativas para desarrollar su mejoramiento de forma social que una la parte teórica y práctica utilizando la investigación acción como método principal.

También la investigación Tiene como finalidad la transformación de la estructura de las relaciones sociales, y comunicativa interpersonalmente de los alumnos, y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, sus principios son:

- *Conocer y comprender la realidad como praxis*
- *Unir teoría y práctica (conocimiento, acción y valores)*
- *Orientar el autoconocimiento y aplicarlo en su expresión y comunicación con su entorno.*

La investigación acción, es un término acuñado y desarrollado por Kurt Lewin en varias de sus Investigaciones, actualmente, es utilizado con diversos enfoques y perspectivas, depende de la problemática a abordar.

Es una forma de entender la enseñanza, no sólo de investigar sobre ella, la investigación acción, supone entender la enseñanza como un proceso de investigación, un proceso de continua búsqueda.⁴⁰

Conlleva entender el oficio docente, integrando la reflexión y el trabajo intelectual en el análisis de las experiencias que se realizan, como un elemento esencial de lo que constituye la propia actividad educativa.

⁴⁰ Kurt Lewin, *Dinámica de la personalidad*, (1973), pág. 45

Los problemas guían la acción, pero lo fundamental en la investigación acción es la exploración reflexiva que el profesional hace de su práctica, no tanto por su contribución a la resolución de problemas, como por su capacidad para que cada profesional reflexione sobre su propia práctica, la planifique y sea capaz de introducir mejoras progresivas.

Por medio de este tipo de investigación se pretende analizar las distintas variables que se hallen en la problemática encontrada, basarse en las diferentes teorías que los autores nos plantean y que los estudiantes apliquen estos tipos de comunicación para mejorar su forma de expresarse o de incrementar la comunicación interpersonal con los demás.

8.2 ENFOQUE INVESTIGATIVO

Critico social

“El enfoque crítico-social es una mezcla de todos los tipos de investigación vistos hasta el momento, ya que posee cualidades cuantitativas, cualitativas, hermenéuticas, empíricas, métodos inductivos y deductivos entre otros. Todo esto aplicado por el investigador mientras mezclado entre los individuos y situaciones investigadas trabaja y lleva a cabo el proyecto investigativo deseado”.⁴¹

El investigador para poder llevar a cabo una buena labor investigativa tiene que hacer inmersión dentro del campo a investigar, compartir con los individuos y procurar que las personas sientan al investigador como parte de esta comunidad, del mismo modo tiene que hacer que todos participen activamente y que la investigación no sólo se quede en un plano netamente pedagógico, sino que también todos los investigados sientan un factor de cambio que fue aportado por el proyecto, para sus vidas mismas y la de su comunidad.

⁴¹López Parra, Hiader, *Investigación Cualitativa y participativa*. Págs. 133-157.

Lograr que la comunidad o entorno que se esté investigando se comprometa desde un punto de vista político es labor ardua del investigador, al conseguirse la participación de todos los individuos se les podrá mostrar que la investigación no es sólo para la tarea del que la hace, sino que también para beneficio propio de la comunidad misma. La intención educativa debe estar latente para que una vez terminado el proyecto el empoderamiento que tenga la comunidad sobre el tema tratado sea aplicado y no quedar tan sólo en el papel.

En conclusión, la investigación crítico-social envuelve agentes como investigador y comunidad investigada dentro del proyecto, eliminando así del mismo cualquier agente pasivo y convirtiendo la investigación en una actividad dinámica donde las dos partes se enriquecen y conforman para bien general el desarrollo y el crecimiento.

8.3 UNIVERSO, POBLACIÓN Y MUESTRA

Universo:

El colegio Nicolás Esguerra está integrada o está compuesta por tres jornadas jornada mañana, jornada tarde y jornada nocturna y abarca en promedio 600 estudiantes por jornadas.

Población:

La jornada nocturna está dividida en primaria, ciclo 3 que son sexto y séptimo, ciclo 4 que son octavo y noveno y ciclo 5 que son decimo y once y abarca una población promedio de 500 estudiantes

Muestra:

El área de educación física- gimnasia pasiva esta abarcada por un promedio de 40 estudiantes a las cuales se les está aplicando una serie de talleres para obtener unos resultados beneficio grupal e individual.

8.4 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizó una sesión teórica acerca de la expresión corporal para el entendimiento de ella misma, que los beneficiaran a utilizarlas como herramientas para el buen uso de sus capacidades motrices

Después se realizó una encuesta para analizar cuantitativamente que tanto han aprendido acerca de la comunicación interpersonal por medio de la expresión corporal y que dificultades se presentaron en los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna.

Encuesta: Para Trespalacios, Vázquez y Bello, “las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo”⁴²

Diario de campo: Es un instrumento utilizado por los investigadores para registrar aquellos hechos que son susceptibles de ser interpretados, en este sentido, el diario de campo es una herramienta que permite sistematizar las experiencias para luego analizar los resultados, según las sesiones los diarios de campo que se implementaron demuestran los avances del grupo de estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra en cuanto a comunicación interpersonal expresada por medio de la expresión corporal.

⁴² Trespalacios Gutiérrez Juan, Vázquez Casielles Rodolfo y Bello, *Investigación de Mercados*, 2005, Pág. 96

9. PROPUESTA DIDACTICA

INTRODUCCIÓN

En la propuesta didáctica se desarrollaran elementos curriculares, es decir, lo que se va a enseñar, las actividades que se van a desarrollar, el por qué y el para que de cada actividad, el cuándo y el cómo desarrollar estas actividades, las planeaciones de clase en las cuales se ve evidenciado el trabajo a realizar, ya que en el currículo de plan de estudios de la jornada nocturna del colegio no existe de manera oficial la asignatura de educación física.

Por lo anterior en el colegio Nicolás esguerra, se implementara desde el comienzo con las intervenciones y sus unidades de clase a desarrollar, planificadas con objetivos alcanzables, contenidos relacionados con la categorización de la comunicación interpersonal según (ANGUERA, 1999), y finalmente se realizara la evaluación enfocado en los contenidos dados anteriormente establecidos en las planeaciones de clase.

En esta propuesta didáctica se podrá planificar cada uno de los elementos de enseñanza como lo son talleres etc. Para que los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna se den una idea de cuál es la estrategia didáctica de las actividades que se realizaron al transcurso del tiempo en clases, con estas actividades los estudiantes fortalecerán sus habilidades comunicativas interpersonalmente por medio de la expresión corporal.

En esta propuesta didáctica se busca mejorar las relaciones interpersonales mediante la expresión corporal como medio de comunicación utilizado en las clases de educación física, gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna dando a entender y a conocer al estudiante que se puede realizar actividades didácticas por medio de la expresión corporal que les permiten mejorar sus habilidades comunicativas en cuanto a lo interpersonal dadas para su desarrollo social, tanto en la institución educativa como en su vida personal, en el cual los estudiantes se dispongan a un buen aprendizaje y una buena puesta en práctica.

Después de realizar la observación y análisis en la comunicación interpersonal de cada estudiante se propuso implementa una propuesta didáctica adaptadas a la comunicación interpersonal por medio de la expresión corporal para mejorar las capacidades comunicativas interpersonalmente, fortaleciendo el trabajo en equipo de cada grupo, esto quiere decir que se han planteado actividades que proporcionen una relación entre el ser humano y su entorno.

9.1 Ubicación Contextual

Colegio Nicolás Esguerra la cual su descripción es la siguiente:

Ubicación: el colegio está ubicado en la avenida 68#10-05 en el barrio lusitania de la localidad de Kennedy su teléfono es 2607388

Es una institución de educación distrital, preescolar, básica primaria y media, la cual sus jornadas mañana, tarde y noche, por la mañana y la tarde son jornadas masculinas y la nocturna es mixta.

El Consejo Directivo del Colegio Nacional Nicolás Esguerra es la instancia Directiva de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa. Los miembros designados legalmente tendrán voz y voto.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Acompañar: el colegio ofrece un acompañamiento educativo en el proceso de adquisición de la autonomía personal potenciando una educación en la dimensión personal, relacional, formativa, y espiritual, y dando apoyo, seguimiento y orientación de su vida autónoma dentro y fuera de la institución educativa.

Competencias: el colegio contra su atención en todo aquello que el estudiante puede hacer con los saberes e instrumentos que se le ofrecen. Se brinda un aprendizaje y se indaga sobre cómo utilizar los conocimientos en contextos

más amplios y diversos, se ofrecen informaciones, se adquieren conocimientos y se posibilitan que los apliquen en su vida cotidiana.

Lo que nosotros queremos fortalecer pedagógicamente es la interacción con un grupo de adolescentes, jóvenes y adultos es el saber dominar un grupo ya que los grupos nocturnos son un poco diferentes a las demás jornadas por los que integran el grado, queremos que ellos sepan el concepto de la educación física como un medio de mejoramiento de vida en cuanto a la salud o lo ejercitante y no que lo vean como la clase en la cual solo se va a jugar y jugar, y lo principal es que por medio de un diseño de una nueva propuesta queremos que cada estudiante aprenda a tener y diferenciar un nuevo lenguaje como lo es la expresión corporal.

9.2 INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

En el ámbito educativo el objetivo principal es mejorar la comunicación de los alumnos de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna, para poder conseguir los objetivos académicos que se plantean en su desarrollo académico. Se trata de distinguir las capacidades comunicativas interpersonales que los sujetos pueden desarrollar sobre unos contenidos concretos. “A partir de ahí, se ajusta la programación, la cual debe estar estructurada en torno a objetos de aprendizaje, con un diseño de capacidades sobre contenidos”⁴³, con el fin de poder hacerla flexible y adaptable en cada momento. Pero también hemos de tener en cuenta además del rendimiento académico, Saber incrementar las habilidades comunicativas sin olvidarnos de lo emocional Por este motivo, además de hablar de estrategias de comprensión y de aplicación, es preciso abordar estrategias de atención y de autorregulación y control.

⁴³Schejter, Virginia (2002). ¿Qué es la intervención institucional? La psicología institucional como perspectiva de conocimiento .Pág. 259

Las reeducaciones son el pilar básico de la intervención pedagógica. El estudiante que no ha adquirido o no ha desarrollado los conocimientos o las habilidades adecuadas requiere de nuestra intervención pedagógica. La reeducación es volver a enseñar aquello que no ha estado bien aprendido, que no se ha asimilado correctamente, podemos reeducar habilidades, conductas, emociones, posturas, etc. Se trata de que el estudiante de gimnasia pasiva sea capaz de conseguir una total autonomía en todos los niveles comunicativos interpersonales.

Según la problemática observada en el grupo de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna, presentan una serie de problemas en su comunicación interpersonal ya sea por su edad o problemas que se han presentado en su vida cotidiana.

La investigación acción docente: La investigación acción, es un término acuñado y desarrollado por Kurt Lewin en varias de sus Investigaciones (Lewin, 1973), actualmente, es utilizado con diversos enfoques y perspectivas, depende de la problemática a abordar.

Es una forma de entender la enseñanza, no sólo de investigar sobre ella, la investigación acción, supone entender la enseñanza como un proceso de investigación, un proceso de continua búsqueda.

Conlleva entender el oficio docente, integrando la reflexión y el trabajo intelectual en el análisis de las experiencias que se realizan, como un elemento esencial de lo que constituye la propia actividad educativa.

Los problemas guían la acción, pero lo fundamental en la investigación acción es la exploración reflexiva que el profesional hace de su práctica, no tanto por su contribución a la resolución de problemas, como por su capacidad para que cada profesional reflexione sobre su propia práctica, la planifique y sea capaz de introducir mejoras progresivas.

Por medio de este tipo de investigación se pretende analizar las distintas variables que se hallen en la problemática encontrada, basarse en las diferentes teorías que los autores nos plantean y que los estudiantes apliquen estos tipos de comunicación para mejorar su forma de expresarse con los demás.

9.3 FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS, PEDAGÓGICOS PROPUESTOS

9.3.1 SOCIOLÓGICOS

El cuerpo puede ser objeto de educación por la actuación de la conciencia reflexiva, lo que nosotros tratamos de brindar en cuanto a la diferencia de la educación física en lo sociológico es como liberar el cuerpo de la conciencia, como pretenden algunos pueden ser una terapia pero no es educación.

Queremos también liberar el cuerpo de la sumisión a determinados valores que pueden ser variables pero la conciencia del cuerpo y la actuación voluntaria sobre el mismo no puede eliminarse en nada que sea educación

El cultivo del cuerpo es una exigencia humana. Ahora bien, no por cultivar el cuerpo se es plenamente hombre; precisamente el hombre, lo es, por que puede exceder su corporeidad.

Queremos prevenir que estos alumnos excedan sus métodos de cuidarse el cuerpo que poseen, porque pueden tomarse una distancia respecto de ella, puede reflexionar sobre su cuerpo, tomar decisiones sobre él y como lo más común para la mayoría de seres humanos en contra del como por ejemplo huelgas de hambre, suicidios, alcohol, drogas etc...

En resumen puede asignarse valores y tareas, por esto la educación lo es del hombre, no solo del cuerpo, porque podemos educar el cuerpo, precisamente le concienciamos, le vivenciamos lo hacemos nuestro.

9.3.2 PEDAGÓGICOS:

Lo que se quiere proponer es que la educación física que se va a ofrecer a los alumnos de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra es que el ejercicio físico les condicione el crecimiento o la retroalimentación orgánica o física sin poner en riesgo o en peligro el cuerpo, al contrario, queremos que ellos desarrollen una expresión o un medio de comunicación diferente al habla, sin ningún grado de dificultad como ellos lo piensan, es todo lo contrario, por medio de algún tipo de deportes, actividades de manejo tempo espacial manejo de expresiones corporales y actividades lúdicas los educaremos física y moralmente teniendo en cuenta que en las actividades en la educación física se debe atender a las personas según sus potencialidades y limitaciones sin perder de vista el grupo según los objetivos previstos en la clase.

9.3.3 AXIOLÓGICOS:

Queremos que el grupo cambie moralmente exigiéndoles y otorgándoles ciertos valores que se adquieren con la educación física, nosotros como maestros otorgamos bienes culturales en las cuales transformamos en bienes educativos dependiendo del contexto, la educación como campo de la cultura en este caso la educación física nos permite transmitir a los alumnos de gimnasia pasiva adquirir una nueva forma de vida por medio de ejercicios físicos, expresiones o nuevos "idiomas corporales" y la importancia de ellos, la formación humana de nuestros alumnos les permiten superar su nivel de vida y en eso los educadores físicos vamos a imponer axiología.

9.3.4 PSICOMOTOR

Nuestro punto de partida o la manera que vamos a manejar este fundamento es el convencimiento de que el movimiento tiene una gran importancia por su implicación en el desarrollo integral de los alumnos, dicho de otra manera podemos considerar que la educación psicomotriz en su totalidad implica

aspectos socio afectivos, motores, psicomotores e intelectuales ya que se preocupan del progreso global del estudiante y su entorno en cuanto a comunicación corporal a favor de una buena sociedad y bienestar para ellos mismos.

9.3.5 DIDÁCTICO-METODOLÓGICO

Cuando se ha planificado la Unidad Didáctica y las sesiones de clase que se van a llevar a cabo. Muchos profesores, en este caso los practicantes de la asignatura de educación física están sobre todo preocupados de dos cosas:

- Parecer innovadores en las metodologías y señalar que se va a trabajar el aprendizaje por descubrimiento, la creatividad y, haciendo un guiño a las metodologías menos individualizadoras, la asignación de tareas. En definitiva demasiada preocupación por encasillar en un estilo de enseñanza el trabajo que posteriormente se va a realizar.

- La organización de la clase. Pero no entendida como ambiente dispuesto para el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino más bien como el control absoluto de todo lo que pasa. Resumiendo, que los alumnos de gimnasia pasiva presten su atención y den un buen entusiasmo para la participación de los ejes temáticos.

Esto es normal, pero sería mejor desprenderse del encasillamiento metodológico y del miedo al descontrol, cuando se tiene la seguridad de que la propia propuesta metodológica adecuada es el mejor medio para que la clase fluya sin excesivos problemas. Por lo tanto, ¿qué deberíamos hacer cuando hemos planificado? A cualquier persona le ofrece seguridad tener un plan, es decir, unos pasos básicos a seguir que puedan ayudar a enfrentar la situación de manera más controlada. Por ello se realiza la planificación de la UD. En cuanto a la metodología yo recomiendo no cerrar en torno a un estilo el trabajo que se deba llevar a cabo. Las condiciones cambian y al final nos engañamos escribiendo un estilo y poniendo en práctica otro a través de las actividades

que proponemos. Seamos más prácticos. Analicemos el clásico qué, cómo y cuándo, y seleccionemos las actividades que mejor se adecuen a las intenciones educativas que tenemos. En definitiva elijamos las estrategias que pensamos más adecuadas que optimicen el proceso de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta los diferentes elementos que lo forman.

Plasmando estas palabras en propuesta práctica y considerando que la planificación ha sido teniendo en cuenta estos elementos comentados, cuando nos enfrentamos a la situación de impartir la clase tenemos que cuidar lo que diversos autores denominan "ambiente dispuesto":

Materiales organizados. Pensada la manera en la que vamos a incorporar y retirar dichos materiales de las diferentes actividades propuestas, esto educa a nuestros alumnos. Involucra a vuestros alumnos en el buen uso del material.

La información inicial. No solo del inicio de la clase, sino del inicio de cada actividad que proponga, Explicar los objetivos de la clase, qué van los alumnos a aprender y con qué vamos a empezar. Nuestra forma de dirigirnos a la clase es muy importante. La autoridad y el respeto no deben imponerse, debe ganarse, y la mejor manera es sabiendo dirigir la clase con justicia. No es necesario imponer constantemente silencio, busquemos estrategias que hagan las clases más fluidas. Corta cuando sea necesario, pero intenta llevar la clase con fluidez, en resumen tenemos que tener en cuenta las planeaciones de clase para el buen desarrollo de ellas mismas y el manejo del grupo con confianza y autoridad.

9.3.6 DISCIPLINAR

La educación física es una materia de aprendizajes fundamentales que estructuran la personalidad y que proporcionan los principios básicos acción y de gestión de la motricidad humana.

El profesor que no busca prioritariamente que los alumnos aprendan, asume el papel de organizador de actividades didácticas que intentan que sus alumnos se diviertan sin molestar demasiado

No hay que confundir la educación física con deporte por que la finalidad de la educación física no es iniciar progresivamente a los alumnos a los alumnos de manera que puedan practicarlos, porque varios aspectos diferencian la enseñanza de la educación física impartidas desde la escuela y la de los clubes y escuelas deportivas.

Las finalidades educativas de la educación física son propias de la escuela mientras que el deporte responde a una sola lógica: la competitividad y la victoria.

La educación física se dirige a todos, eso implica diversidad de alumnos, motivaciones distintas, y en consecuencia procedimientos pedagógicos diferentes

Concepto de expresión corporal

En el marco sociocultural actual, la Expresión Corporal es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según Arteaga, Viciano y Conde (1997), como “un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo” o bien, como “aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos”.

La Expresión Corporal surge como corriente de la Educación Física en la década de los 60, orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen cuerpo, espacio y tiempo

Y en cuanto al tema de expresión corporal, agregarla en el currículo de educación física exige para el docente la comprensión de los elementos que lo constituyen y las distintas formas que les permiten desarrollar las capacidades del individuo al utilizar el cuerpo como medio que comunica y posibilita su desarrollo.

9.4 OBJETIVOS

9.4.1 OBJETIVO GENERAL

Incrementar la comunicación interpersonal de los estudiantes de gimnasia pasiva basada en la expresión corporal, (danza, actividades expresivas, integraciones etc.)

9.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Identificar las actividades de proximidad y contacto físico de acuerdo al tipo de problemas hallados en el grupo de estudiantes.*
- *Desarrollar actividades propuestas que involucren el trabajo en grupo como mejora de comunicación interpersonal*
- *Evaluar las fortalezas y debilidades de los alumnos al momento de ejecutar las actividades como mejora a la comunicación interpersonal.*

9.5 METAS DIDÁCTICAS

Expresión corporal:

Los primeros ejercicios parten del trabajo con el propio cuerpo, girando en torno ha:

Percepción y descubrimiento del propio cuerpo, movimiento y sensaciones corporales y control del cuerpo:

Son ejercicios de sensaciones, equilibrio y flexibilidad, se busca desarrollar el conocimiento, la conciencia y todas las posibilidades de cada parte del cuerpo.

Relación con el entorno:

Las actividades pretenden la interacción con los otros y con los objetos, así como vivencia y dominar el espacio. Los ejercicios se realizaran con personas y objetos, tanto reales como imaginarios. Si se trata de objeto se puede imaginar por ejemplo un balón y realizar con las distintas acciones sin repetir

ninguna, o tomar un objeto y utilizarlo para hacer cosas que no le son propias, pero, si sugeridas por su forma o tamaño; imitar oficios con sus instrumentos.

Uno de los aspectos fundamentales vinculados con la expresión corporal es la relajación. El dominio del cuerpo depende, en gran medida de eliminar tensiones o inhibiciones

9.5.1 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Contenidos

Desinhibición corporal Juegos expresivos. Entrenamiento corporal: Espacio. Distribución corporal en el espacio. Niveles. Calidad de movimiento. Movimientos individuales y grupales. Peso. Liviandad. Movimientos centrífugos y centrípetos Ruptura de eje. Equilibrio. Improvisaciones corporales. Trabajos grupales de integración de contenidos.

La idea es crear un espacio donde los alumnos tengan lugar para conocerse a sí mismos, donde puedan ampliar sus límites tanto corporales, como mentales y perceptivos en conjunto con otros.

La expresión corporal permite trabajar con el cuerpo en todos los aspectos, brinda capacidad de adaptación, de organización y de creatividad, consolidando a la persona en sí misma y en relación con los demás; apuntando a la integridad del ser, es decir a las emociones, al cuerpo y a la mente, siempre desde un lugar lúdico.

El taller de expresión corporal está dirigido a personas a partir de los 15 años hasta los 75 años con o sin experiencia previa.

9.5.2. METODOLOGÍA

La metodología a implementar será guiada al mando directo de muska Mosston guiado con la serie de pasos dados en una sesión de clase.

Total protagonismo del profesor en la toma de decisiones en las tres fases (pre-impacto-post).

La función del alumno consiste en ejecutar, seguir y obedecer.

Enseña y ayuda a los alumnos a alcanzar objetivos de precisión, uniformidad, etc.

Ha sido el más utilizado en la Educación Física y todavía sigue siéndolo.

Directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno de forma apropiada. El primero da la señal de mando en cada acción, y el alumno ejecutará según el modelo presentado. Así la decisión del lugar, postura, momento inicial y final, ritmo, duración e intervalos es tomada por el profesor.

Pre impacto: planificar la interacción entre profesor y alumno. El profesor identifica el contenido, objetivos, tareas a realizar, organización del grupo, materiales, el tiempo y las observaciones durante la clase.

Impacto: tiempo de práctica, se hace efectiva la participación del alumno y se ejecutan las decisiones del pre impacto. El profesor toma las decisiones para crear las condiciones de práctica que incluye explicar los roles, del alumno y del profesor, la transmisión de los contenidos y establece lo que se debe hacer. En este momento están preparados para iniciar la actividad, esencia de la fase de impacto.

Post-impacto: se ofrecen al alumno los feedback sobre la ejecución de la tarea y su actitud, la repetición hace que contribuya de manera fundamental al desarrollo físico. Gran parte del tiempo se dedica a la participación activa del alumno, se dedicará el mínimo de tiempo a la explicación y demostración

El contenido es fijo, se aprende basándose en repeticiones. El profesor selecciona los contenidos y las tareas, cuanto más rápida sea la capacidad de reproducción del movimiento, más fácil el alumno pasará a otros contenidos.

El profesor debe ser consciente de que este estilo es solo una opción en la interacción humana, para conseguir los máximos beneficios debe integrar correctamente la selección de los contenidos, el tiempo de práctica, el feedback adecuado y una buena relación afectiva con el alumno. El mando directo no significa ser un autoritario, puede utilizarse para motivar a los alumnos, aumentar su autoestima y desarrollar el físico.

10. MECANISMO DE EVALUACIÓN

Momento.

Evaluación formativa: se utiliza la lista de control para aplicar un sistema de evaluación recíproca entre compañeros. Diariamente se hará un control de la asistencia y evaluación de los aspectos actitudinales.

Calificación

Conceptos: 20%

Procedimientos: 40%

Actitudes: 40%.

Las actitudes son especialmente importantes porque priman los valores educativos, sociales y de respeto

- **RECURSOS**

En el colegio Nicolás Esguerra hay una deficiencia en cuanto a materiales recursos o materiales pero utilizaremos recursos espaciales como un patio, o un salón de clase coliseo, canchas de algunos deportes, en cuanto a los recursos materiales los vamos a distribuir según lo que se va a practicar, se van a utilizar, grabadora, malla, pelotas de tenis, cronómetros y palos si son necesario

11. ENCUESTA

Contenidos	Mejora de habilidad motriz				
	1 NADA	2 REGULAR	3 NORMAL	4 SOBRESALIENTE	5 EXCELENTE
<i>estoy atento (a) a las indicaciones que realiza el docente en las actividades planteadas</i>					
<i>sostengo la mirada hacia mis compañeros cuando realizo las actividades de gimnasia pasiva</i>					
<i>Tengo una excelente comunicación al momento de compartir una misma actividad con mis compañeros de gimnasia pasiva</i>					
<i>he tenido una gran evolución comunicativa por medio de las actividades realizadas de expresión corporal</i>					
<i>Este proceso me ha ayudado a mejorar mi autoestima y conocimiento de mis habilidades al momento de comunicarme con los demás</i>					
<i>tengo un gran desempeño motriz y de comunicación en las actividades realizadas</i>					

12. DIARIO DE CAMPO

Diario de campo 1

Tema: comunicación abierta

Objetivo Reconocer por medio de actividades mímicas o de señas la Atención, observación, miradas sostenidas de los alumnos ante sus compañeros

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo en grupos de a 3 estudiantes para mejorar la atención en cuanto a miradas sostenidas se refiere al grupo</i>	<i>Trabajo de a tres estudiantes</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>Desinterés en algunos de los alumnos</i>
<i>Adivina que animal soy Representar por medio de mímica animal y rutinas cotidianas</i>	<i>Los estudiantes deben estar frente a sus compañeros y actuar o imitar a un animal</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 50% el acercamiento a la comunicación no verbal de los grupos conformados</i>	<i>Los demás alumnos intentan trabajar en tríos realizando el ejercicio indicado</i>

Diario de campo 2

Tema: comunicación abierta

Objetivo: Reconocer La comunicación abierta como medio de interacción con los demás por medio de la proximidad

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo en parejas para mejorar la proximidad del grupo</i>	<i>Trabajo en parejas</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>Desinterés en algunos de los alumnos</i>
<i>Los estudiantes representaran películas al azar en grupos para medir su forma de expresión corporal y comunicación ante los demás</i>	<i>Los estudiantes representaran películas como forest gump, blancanieves, iron man, etc.</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 20% el acercamiento o proximidad y expresión corporal de los grupos conformados</i>	<i>Los demás alumnos intentan trabajar en parejas realizando el ejercicio indicado</i>

Diario de campo 3

Tema: comunicación abierta

Objetivo: Identificar las formas de comunicación

Verbal de los estudiantes al trabajar en grupos mínimos utilizando objetos.

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participant es activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo con todo el grupo para demostrar su comunicación abierta ante sus compañeros</i>	<i>Trabajo grupal general</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>Las limitaciones físicas de algunos de los alumnos</i>
<i>Los estudiantes representaran por medio de la mímica, personajes famosos o personajes de películas según sus características.</i>	<i>Los estudiantes demostraran por medio de su actuación la descripción de los personajes a imitar, para fortalecer la comunicación abierta</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 100% el acercamiento a la comunicación interpersonal abierta en los grupos asignados</i>	<i>Los alumnos mostraron total interés en desarrollar las actividades</i>

Diario de campo 4

Tema: comunicación abierta

Objetivo: Desarrollar La comunicación interpersonal que se da entre dos personas que están físicamente próximas.

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo parejas para demostrar su comunicación abierta ante su compañeros</i>	<i>Trabajo de parejas</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Juego de intercambio de roles, los estudiantes representaran los diferentes roles de una sociedad para fortalecer su integración ante un contexto real</i>	<i>Las parejas intentaran representar un rol cotidiano para dar la identificación del mismo por sus compañeros</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 80% el acercamiento a las relaciones interpersonales entre las parejas</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 5

Tema: comunicación abierta

Objetivo: Obtener una comunicación formal con nuestros compañeros utilizando Comentarios y expresiones verbales dirigidas hacia los otros

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo en grupo general</i>	<i>Trabajo en grupo general</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Para que sirvo Utilización de objetos en donde le asignemos funciones y señalar o actuar utilizando los recursos en clase, ya sea grupal o individualmente.</i>	<i>Los estudiantes describen y señalan objetos verbal y no verbalmente</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 80% el acercamiento al trabajo en equipo en general</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 6

Tema: comunicación abierta

Objetivo: Ser líderes manejando un grupo. Respeto hacia el otro y una excelente comunicación ya que. Cada una de las personas produce mensajes que son una respuesta al grupo.

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo en grupo general para medir el liderazgo de cada estudiante</i>	<i>Trabajo en parejas</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Trencito ciego Colocarse 7 compañeros en fila, los primeros 6 compañeros estarán vendados y el ultimo guiará al grupo tocándolos de una forma estratégica para que se muevan, ya sea la izquierda, derecha, pare, agachar o retroceder</i>	<i>Según las indicaciones dadas por su líder el trencito avanzara por una pista de obstáculos.</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 90% el acercamiento al liderazgo individual según el modo de expresarse ante los demás</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 7

Tema: comunicación abierta

Objetivo Emplea el gesto como único instrumento de expresión y comunicación interpersonal, compartiendo una misma actividad

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo individual para medir el modo de expresión corporal del estudiante</i>	<i>Trabajo individual</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>El mimo Comunicación no verbal imitando un contexto o una situación del diario vivir</i>	<i>El estudiante presentara al grupo una mímica de interés general, la interpretara sin poder hablar</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 90% el acercamiento a la expresión corporal como medio de comunicación interpersonal de los grupos conformados</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 8

Tema: comunicación abierta

Objetivo Generar en los estudiantes por medio del baile una mejor manera de comunicación grupal dadas al contacto físico

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>Trabajo en parejas danza.</i>	<i>Trabajo en parejas</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Danzas: Realizar unos pasos de baile en donde los estudiantes puedan manejar de una mejor manera la expresión corporal y comunicación intrapersonal</i>	<i>Los estudiantes danzaran y por medio de esa danza se interrelacionaran para bailarla según las indicaciones dadas</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 90% el acercamiento o reconocimiento de la danza como medio de comunicación interpersonal</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 9

Tema: comunicación abierta

Objetivo Desarrollar la instrucción como medio de comunicación existente y su uso por medio de la expresión corporal con términos de proximidad

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo en parejas para mejorar la proximidad del grupo</i>	<i>Trabajo individual</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Aeróbicos Cada estudiante creara su rutina y la dirigirá hacia el grupo dando ciertas instrucciones como lo son pasos etc.</i>	<i>Los estudiantes realizaran aeróbicos como medio de proximidad ante sus compañeros</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 90% el acercamiento o proximidad de los grupos conformados</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 10

Tema: comunicación abierta

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos por medio de juegos de contacto

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo dividido de grupo para mejorar la comunicación interpersonal por medio del contacto para mejorar la proximidad del grupo</i>	<i>Trabajo dividido de grupo</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Se dividirá en grupo en mitades, cada grupo debe lanzar el balón de espuma al rival o al grupo contrario, se nombrara un líder rotativo para que ellos para que den instrucciones previas al equipo</i>	<i>Fortalecer los ejercicios de contacto entre los estudiantes como medio de mejora de relaciones interpersonales</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Se logró en un 90% el acercamiento de la comunicación interpersonal por medio de ejercicios de contacto</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

Diario de campo 11

Tema: comunicación abierta

Objetivo Reconocer por medio de actividades mímicas o de señas la Atención, observación, miradas sostenidas de los alumnos ante sus compañeros

Docentes: Gabriel cuevas, james Marín

Grados: gimnasia pasiva

Descripción de la actividad	organización	Participantes activos	Aciertos de la actividad	Debilidades de la actividad
<i>trabajo dividido para evaluarlos temas anteriores</i>	<i>Trabajo dividido de grupo</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>Es una actividad de integración</i>	<i>inasistencia</i>
<i>Se dividirá en grupo en mitades, cada cabeza de grupo debe llevar el balón de espuma en las manos y los demás deben llevar las manos en los hombros de sus compañeros, a la señal del tutor cada compañero deberán hacer rodar el balón de espuma por debajo de las piernas del sus compañeros hasta que todos participen.</i>	<i>Los estudiantes pondrán en practica todos los temas tratados en las clases anteriores para examinar resultados positivos por medio de la actividad dada en clase</i>	<i>Todo el grupo</i>	<i>los estudiantes fortalecieron su expresión corporal y su comunicación interpersonal por medio de esta actividad, Se logró en un 90% positivo.</i>	<i>Los demás alumnos asistentes trabajaron según las indicaciones dadas</i>

OBSERVACIÓN

Los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra jornada nocturna iniciaron con la primera actividad que van desde las 7:00 pm, se ubican en el salón correspondiente, y a continuación se realiza un llamado de asistencia, para verificar la asistencia de los estudiantes, Después se les indica todo el cronograma que se realizó durante las sesiones individuales de clase, durante las actividades realizadas, al principio los alumnos de gimnasia pasiva del colegio Nicolás esguerra evidenciaron un déficit en cuanto a la comunicación interpersonal, y esto afectaba sus relaciones interpersonales, y en el continuar de las actividades fueron fortaleciendo este tipo de problemática (comunicación interpersonal), hasta que la actitud de la mayoría de estudiantes fueron en busca según las actividades propuestas y realizadas en cada sesión de la solución a sus relaciones interpersonales integrándose no solo con el grupo de trabajo sino en su contexto escolar.

13 PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE NO 1

<i>TÍTULO</i>	<i>SESIÓN</i>	<i>CLASE</i>	<i>JORNADA</i>
<i>Habilidad y comunicación</i>	<i>1</i>	<i>Gimnasia pasiva</i>	<i>nocturna</i>
<i>Docente titular</i>	<i>Juan Carlos mejía</i>		
<i>Docentes en formación</i>	<i>Gabriel cuevas, james Marín</i>		

<i>Objetivos</i>	<i>Reconocer por medio de actividades mímicas o de señas la Atención, observación, miradas sostenidas de los alumnos ante sus compañeros</i>
<i>Materiales</i>	<i>Salón de clase,</i>
<i>Metodología</i>	<i>Mando directo , asignación de tareas</i>
<i>Fase inicial</i>	<i>Calentamiento suave y estiramiento dirigido</i>
<i>Parte principal</i>	<i>Adivina que animal soy Representar por medio de mímica animal y rutinas cotidianas.</i>
<i>Evaluación</i>	<i>Disposición de individual y grupal, quiz al azar</i>
<i>Reflexión</i>	<i>Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.</i>

PLAN DE CLASE NO 2

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	2	Gimnasia pasiva	nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Reconocer La comunicación abierta como medio de interacción con los demás por medio de la proximidad
Materiales	Salón de clase,
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Los estudiantes representaran películas al azar en grupos para medir su forma de expresión corporal y comunicación ante los demás
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 3

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	3	Gimnasia pasiva	nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Identificar las formas de comunicación Verbal de los estudiantes al trabajar en grupos mínimos utilizando objetos.
Materiales	Salón de clase,
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Los estudiantes representaran por medio de la mímica, personajes famosos o personajes de películas según sus características
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 4

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	4	Gimnasia pasiva	nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Desarrollar La comunicación interpersonal que se da entre dos personas que están físicamente próximas.
Materiales	Salón de clase,
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Juego de intercambio de roles, los estudiantes representaran los diferentes roles de una sociedad para fortalecer su integración ante un contexto real .
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 5

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	5	Gimnasia pasiva	nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Obtener una comunicación formal con nuestros compañeros utilizando Comentarios y expresiones verbales dirigidas hacia los otros
Materiales	Salón de clase, sillas
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Para que sirvo Utilización de objetos en donde le asignemos funciones y señalar o actuar utilizando los recursos en clase, ya sea grupal o individualmente.
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 6

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	6	Gimnasia pasiva	nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Ser líderes manejando un grupo. Respeto hacia el otro y una excelente comunicación ya que. Cada una de las personas produce mensajes que son una respuesta al grupo.
Materiales	Salón de clase, vendas o sacos
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Trencito ciego Colocarse 7 compañeros en fila, los primeros 6 compañeros estarán vendados y el ultimo guiará al grupo tocándolos de una forma estratégica para que se muevan, ya sea la izquierda, derecha, pare, agachar o retroceder
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 7

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
<i>Habilidad y comunicación</i>	<i>7</i>	<i>Gimnasia pasiva</i>	<i>nocturna</i>
<i>Docente titular</i>	<i>Juan Carlos mejía</i>		
<i>Docentes en formación</i>	<i>Gabriel cuevas, james Marín</i>		

<i>Objetivos</i>	<i>Emplea el gesto como único instrumento de expresión y comunicación interpersonal, compartiendo una misma actividad</i>
<i>Materiales</i>	<i>Salón de clase, vendas o sacos</i>
<i>Metodología</i>	<i>Mando directo , asignación de tareas</i>
<i>Fase inicial</i>	<i>Calentamiento suave y estiramiento dirigido</i>
<i>Parte principal</i>	<i>El mimo Comunicación no verbal imitando un contexto o una situación del diario vivir</i>
<i>Evaluación</i>	<i>Disposición de individual y grupal, quiz al azar</i>
<i>Reflexión</i>	<i>Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.</i>

PLAN DE CLASE NO 8

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	8	Gimnasia pasiva	nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Generar en los estudiantes por medio del baile una mejor manera de comunicación grupal dadas al contacto físico
Materiales	Salón de clase, grabadora
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Danzas: Realizar unos pasos de baile en donde los estudiantes puedan manejar de una mejor manera la expresión corporal y comunicación intrapersonal
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 9

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	9	Gimnasia pasiva	Nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Desarrollar la instrucción como medio de comunicación existente y su uso por medio de la expresión corporal con términos de proximidad
Materiales	Salón de clase, grabadora
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Aeróbicos Cada estudiante creara su rutina y la dirigirá hacia el grupo dando ciertas instrucciones como lo son pasos etc.
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

PLAN DE CLASE NO 10

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	1	Gimnasia pasiva	Nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

Objetivos	Mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos por medio de juegos de contacto
Materiales	Salón de clase, balones de espuma o de un material no muy fuerte o duro
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Se dividirá en grupo en mitades, cada grupo debe lanzar el balón de espuma al rival o al grupo contrario, se nombrara un líder rotativo para que ellos para que den instrucciones previas al equipo
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

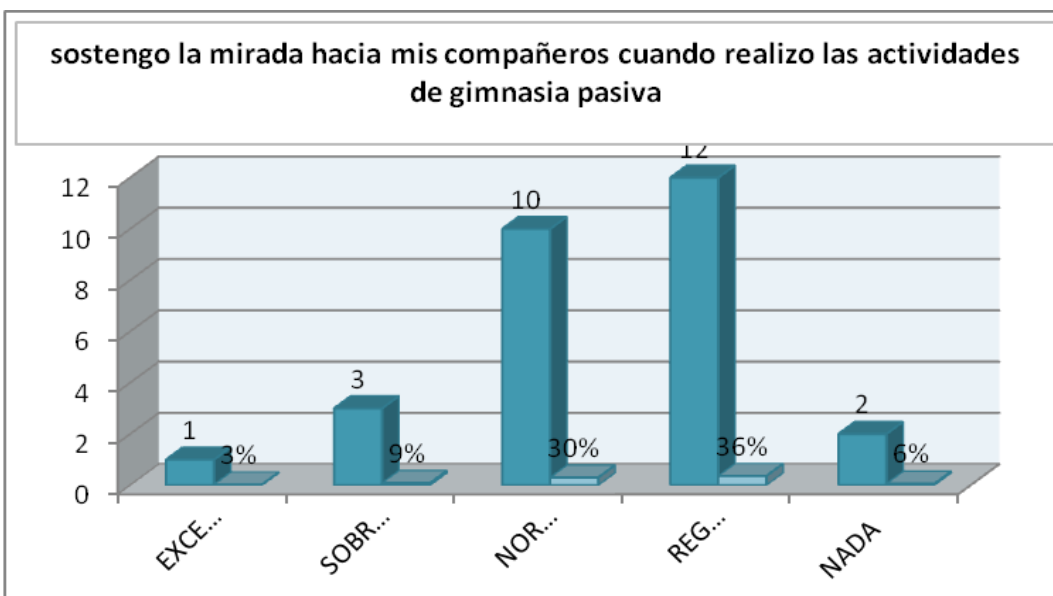
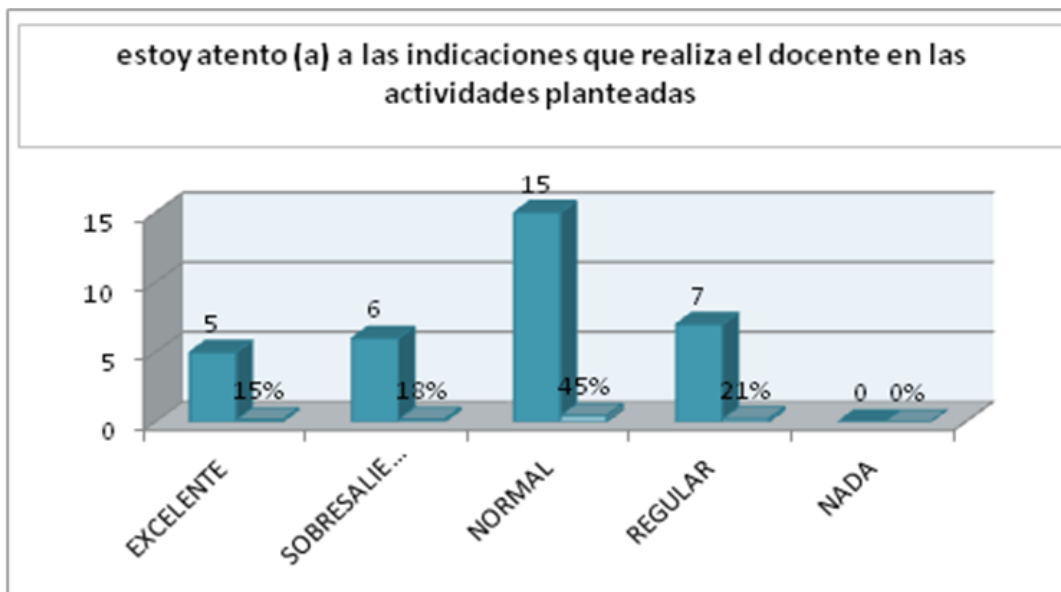
PLAN DE CLASE NO 11

TÍTULO	SESIÓN	CLASE	JORNADA
Habilidad y comunicación	1	Gimnasia pasiva	Nocturna
Docente titular	Juan Carlos mejía		
Docentes en formación	Gabriel cuevas, james Marín		

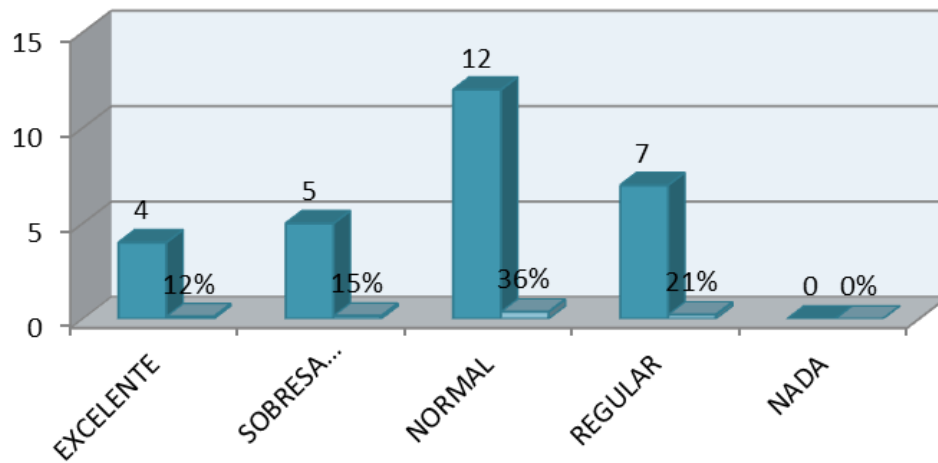
Objetivos	Reconocer por medio de actividades mímicas o de señas la Atención, observación, miradas sostenidas de los alumnos ante sus compañeros
Materiales	Salón de clase, balones de espuma o de un material no muy fuerte o duro
Metodología	Mando directo , asignación de tareas
Fase inicial	Calentamiento suave y estiramiento dirigido
Parte principal	Se dividirá en grupo en mitades, cada cabeza de grupo debe llevar el balón de espuma en las manos y los demás deben llevar las manos en los hombros de sus compañeros, a la señal del tutor cada compañero deberán hacer rodar el balón de espuma por debajo de las piernas del sus compañeros hasta que todos participen.
Evaluación	Disposición de individual y grupal, quiz al azar
Reflexión	Pequeña descripción u opinión personal de algunos alumnos de lo aprendido en clase.

14. RESULTADOS

14.1- RESULTADOS ANTES DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES:

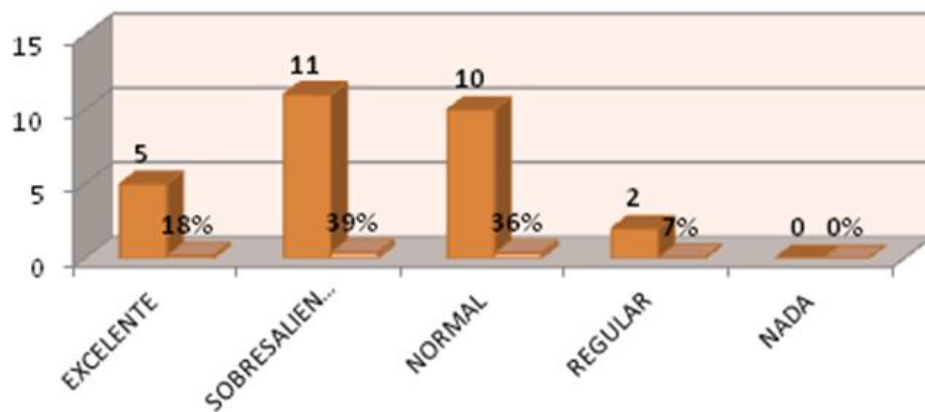


Tengo una excelente comunicación al momento de compartir una misma actividad con mis compañeros de gimnasia pasiva

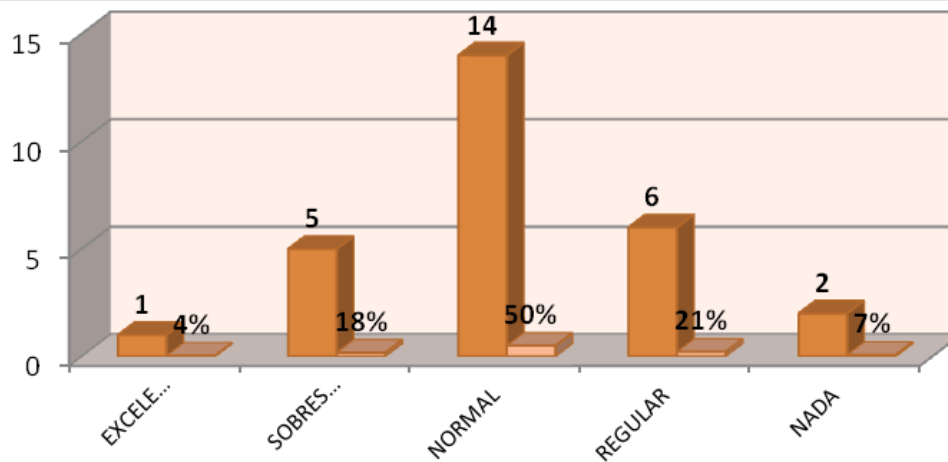


14.2 -RESULTADOS DESPUÉS DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES:

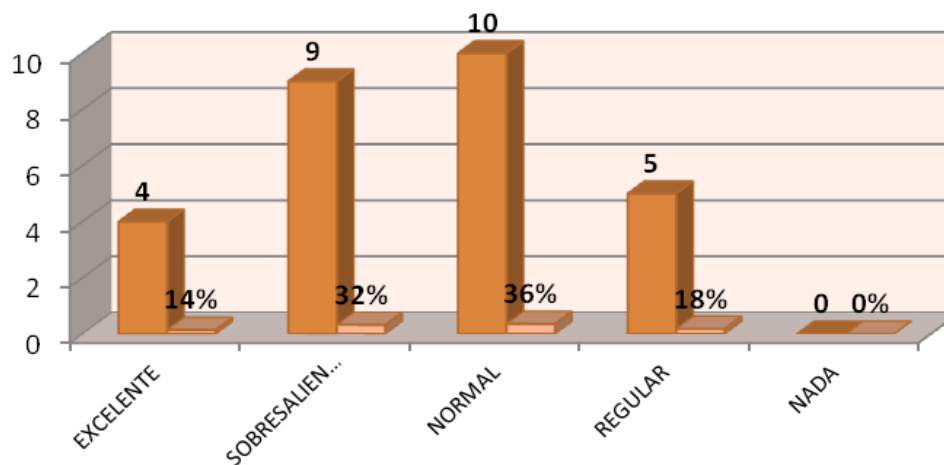
estoy atento (a) a las indicaciones que realiza el docente en las actividades planteadas



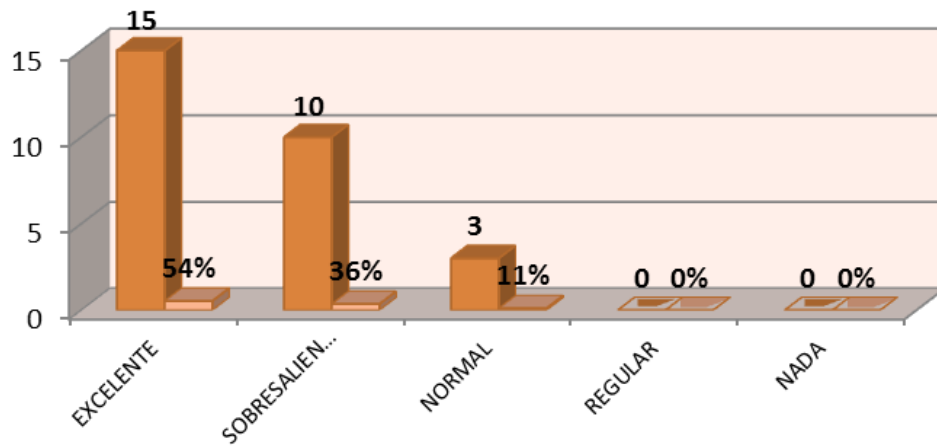
sostengo la mirada hacia mis compañeros cuando realizo las actividades de gimnasia pasiva



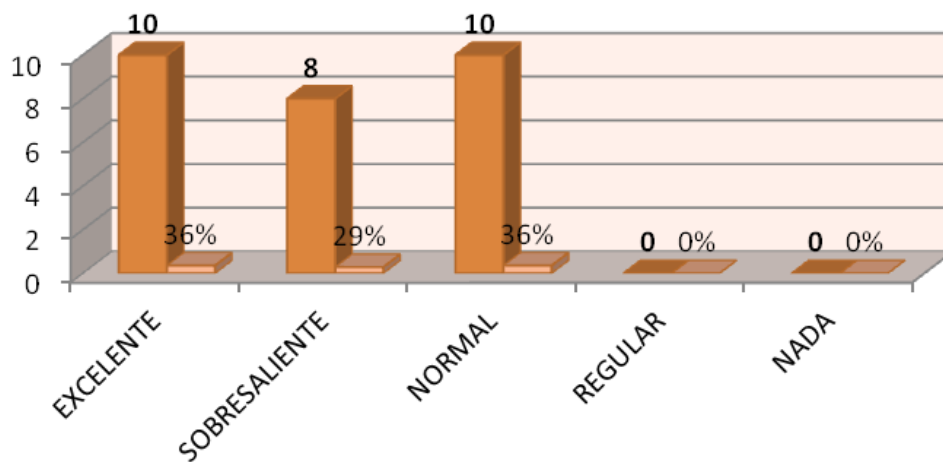
Tengo una excelente comunicación al momento de compartir una misma actividad con mis compañeros de gimnasia pasiva



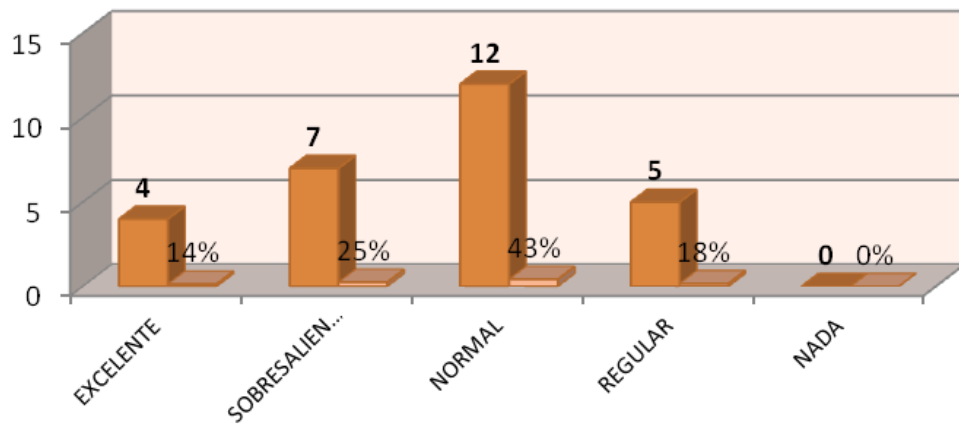
Comparto mis actividades con los compañeros de clase y con las personas con las que tengo contacto diariamente.



he tenido una gran evolución comunicativa por medio de las actividades realizadas de expresión corporal



Este proceso me ha ayudado a mejorar mi autoestima y conocimiento de mis habilidades al momento de comunicarme con los demás



15. CONCLUSIONES

En el estudio de este proyecto se identificó que los estudiantes al comienzo presentaban una serie de deficiencias comunicativas, ya sea por su edad, limitaciones físicas, embarazo de alto riesgo o el contexto en el que se encuentre que se confirmaron, por medio de las encuestas y el diario de campo y a través del desarrollo e implementación de la propuesta, sobresalieron mejoras en 28 estudiantes; con esta propuesta los alumnos comprendieron por medio de las actividades realizadas el buen uso de la expresión corporal como parte importante de la comunicación interpersonal y la integración entre ellos mismos. Al comenzar las sesiones los estudiantes presentaban cierto desconocimiento tanto teórico como práctico, y por medio de las sesiones se les dieron a conocer las bases suficientes para adquirir otro medio de comunicación, ya que a través de la expresión corporal los estudiantes aprovecharon los beneficios que han ido aplicando, mejorando la comunicación consigo mismo y con los demás, por medio de las sesiones se les dieron a conocer las bases suficientes para adquirir otro medio de comunicación.

Antes de las actividades los estudiantes eran personas muy tímidas, prevenidas y desconfiadas ya que en algún momento se sentían rechazados debido a los problemas ya antes mencionados.

Después de las actividades realizadas los estudiantes se relacionan de una mejor manera con sus compañeros, sienten una mayor seguridad y esto se ve reflejado al momento en que sostienen la mirada con sus compañeros y cuando se comunican verbalmente o mediante el cuerpo, en las últimas actividades podían trabajar de manera muy eficiente en grupo, se ponían de acuerdo para realizar el objetivo propuesto estando muy atentos a la actividad planteada, se ha quitado mucha timidez en los estudiantes debido a que la mayoría de los estudiantes de gimnasia pasiva comparten de una mejor manera una misma actividad.

16 ANEXOS

Listado de los estudiantes de gimnasia pasiva

	NOMBRE	GRADO	EDAD	OBSERVACION
1	Persona N° 1	501	17	embarazada
2	Persona N° 2	501	39	desgarre talón de Aquiles
3	Persona N° 3	505	63	cardíaco
4	Persona N° 4	501	18	embarazada
5	Persona N° 5	506	43	operación de la columna
6	Persona N° 6	502	74	edad avanzada
7	Persona N° 7	502	38	operación de la columna
8	Persona N° 8	501	33	lesión de rodilla
9	Persona N° 9	501	26	lesión de menisco
10	Persona N° 10	502	24	problemas cardíacos
11	Persona N° 11	502	52	edad avanzada
12	Persona N° 12	505	27	lesión de rodilla
13	Persona N° 13	502	32	poca movilidad del cuerpo debido a una bala en el cuerpo
14	Persona N° 14	501	36	lesión de rodilla
15	Persona N° 15	505	22	lesión en el brazo
16	Persona N° 16	504	15	embarazo de alto riesgo
17	Persona N° 17	505	16	embarazada
18	Persona N° 18	505	18	lesión de rodilla
19	Persona N° 19	502	33	problemas en la columna
20	Persona N° 20	505	16	problemas articulares
21	Persona N° 21	502	35	problemas cardíacos

22	<i>Persona N° 22</i>	505	39	<i>lesión en el brazo</i>
23	<i>Persona N° 23</i>	502	54	<i>edad avanzada</i>
24	<i>Persona N° 24</i>	502	33	<i>lesión de rodilla</i>
25	<i>Persona N° 25</i>	501	21	<i>problemas motrices avanzados</i>
26	<i>Persona N° 26</i>	501	17	<i>lesión de talón de Aquiles</i>
27	<i>Persona N° 27</i>	501	43	<i>problemas cardíacos</i>
28	<i>Persona N° 28</i>	506	21	<i>lesión de tibia y peroné</i>





17-BIBLIOGRAFÍA

- AJA, *La expresión corporal en el marco de la reforma educativa*, 1994
- ALVIRA MARTÍN, FRANCISCO. *Perspectiva cualitativa / perspectiva cuantitativa en la metodología sociológica*. Mc Graw Hill.México DF.(2002).
- ÁLVAREZ, M. J. (2003). *Análisis del desarrollo de la comprensión de los gestos corporales básicos*. España. CV Ciencias del Deporte.
- ANGUERA M. TERESA, *observación de conducta interactiva en contextos naturales: aplicaciones*, edicions universitat de Barcelona, 1999.
- ARTEAGA, García, Viciana, Conde *Educación física. Contenidos actividades y recursos*, 1997.
- ARTEGA, milagros, GAROFANO, y otros. *Educación física. Contenidos actividades y recursos*. Praxis s.a. Barcelona 2001.
- AUSUBEL, N. *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*, 1983
- BARRET; G. - “*Pedagogía de la Expresión Dramática*”. Edt.- Remerche en Expresión. Québec. Canadá. 1989.
- BOLAÑOS Guillermo, *Educación Por Medio Del Movimiento Y Expresión Corporal* 2006.
- BOSSU, H. y CHALAGUIER, C. - “*La expresión corporal. Método y Práctica*”. Edt.- Martínez Roca. Barcelona. 1986.
- BOURDIEU, *Esbozo de una teoría de la práctica*, 1977
- CASTAÑER, balcells. *Expresión corporal y danza*. Inde publicaciones, Barcelona.2000
- CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991): *La E. F. en la enseñanza primaria*. Ed. Praxis. Barcelona.
- CHOMSKY Noam, *problemas actuales en teoría lingüística*, 1981
- DÍAZ BORDENAVE Juan, *estrategias de enseñanza-aprendizaje*, 1982
- DENNIS, *enseñanzas artísticas y técnicas*, 1980
- FUENTES, Raúl, *La investigación de la comunicación en América Latina* (2001)

GALINDO CÁCERES, Luis Jesús, Hacia una Comunicología posible, 2006

GARCÍA Y MOTTOS, practica de la expresión corporal, 1990

GÉLVEZ, M. E. Fundamentos del movimiento corporal, ritmo y expresión. Colombia. Universidad de Pamplona. Centro de Educación Virtual y a Distancia.

GIJÓN CASARES, Monica, encuentre cara cara valores y relaciones interpersonales, Editorial GRAO, Barcelona 2004

GUBBAY Y KALMAR, Expresión Corporal, una manera de danzar, 1990

HYMES, sociolingüística, 1970

KURT Lewin, Dinámica de la personalidad, 1973,

LE BRETON, D. (2002). Antropología del cuerpo y modernidad. Buenos Aires. Ediciones Nueva Visión.

LE BOULCH, Jean, el cuerpo en la escuela en el siglo xxi, 2001

LÓPEZ PARRA, Hiader, Investigación Cualitativa y participativa.

MATÉU, los juegos en la educación física, 1993

MORENO, Luís Álvaro, Comunicación Efectiva para el Logro de una Visión Compartida,(2008), pág. 143

MORENO, Psiterapia de grupo y psicodrama: introducción a la teoría y la praxis, 1966

MOTOS, T.- “Iniciación a la expresión corporal”. Edt.- Humanista. Barcelona. 1983.

NOVOA, Andrés Ricardo, Conceptos Básicos Sobre Comunicación, 1980

ORTIZ, C. Expresión corporal una propuesta didáctica para el profesorado de educación física. (2002)

OSSONA, El lenguaje del cuerpo: métodos de expresión corporal 1985

ROMERO, Los contenidos de la Expresión Corporal, 1994

SALCER, J.- "La expresión corporal". Edt.- Eider. Barcelona. 1994.
SANTIAGO, P. *De la expresión corporal a la comunicación Interpersonal*, 1985

SANTIAGO, p. *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal*, 1985.

SCHEJTER, VIRGINIA (2002). *¿Qué es la intervención institucional? La psicología institucional como perspectiva de conocimiento*. En: *Tramas* 18 y 19. UAM Xochimilco. México. Pp. 259-265

SCHILDER, *la imagen y la apariencia del cuerpo humano*, 1950.

SCHINCA, M.- "Expresión corporal. Bases para una programación teórico-práctica". Edt.- Escuela Española. 1988.

SLADE, *¿Cuál es la imagen corporal?*, 1994.

STERNBERG, L. (1976). *La creatividad como rasgo, caracterológico*. En. J. Gowan, G.

STOKES, Harf, Jaritonsky, 1978, *la expresión corporal*

STOKEE, *la expresión corporal*, 1988

TRESPALACIOS GUTIÉRREZ JUAN, VÁZQUEZ CASIELLES RODOLFO Y BELLO ACEBRÓN LAURENTINO, (2005), *Investigación de Mercados*, International Thomson Editores

VERDE, F. *Expresión corporal, movimiento, Creatividad, comunicación y Juego*. 2005